

GÖTEBORGS UNIVERSITET
PSYKOLOGISKA INSTITUTIONEN

**Ett fredat rum – icke-publicerade författares upplevelser av
skrivandets psykologiska betydelse**

Donia Shalabi

Examensarbete 30 hp
Psykologprogrammet
PM 2519
Hösttermin 2018

Handledare: Mats Eklöf & Peter
Jansson

I suppose that I did for myself what psychoanalysts do for their patients. I expressed some very long felt and deeply felt emotion. And in expressing it, I explained and then laid it to rest.

- Virginia Woolf

Ett fredat rum – icke-publicerade författares upplevelser av skrivandets psykologiska betydelse

Donia Shalabi

Sammanfattning. Syftet med studien var att bland icke-publicerade författare utforska det skrivande rummet och dess psykologiska betydelse för deras inre värld. Sex deltagare rekryterades och två semistrukturerade intervjuer genomfördes med varje person, varefter materialet bearbetades genom en tolkande fenomenologisk analys (IPA). Resultaten analyserades utifrån en psykoanalytisk samt humanistisk-existentiell referensram. Det skrivande, fredade rummet uppstod i skärningspunkten mellan den yttre verkligheten och subjektets inre psykiska värld och kännetecknades av frihet i förhållandet till existentiella villkor, inre omedvetna önskningar, föreställningar och begär. Det föreföll finnas gemensamma nämnare mellan det skrivande rummet och det psykoterapeutiska rummet. Sammantaget assisterade det skrivande, fredade rummet förståelsen för relationer och känsloliv, och fungerade därigenom integrativt för deltagarnas förhållande till sig själva och omvärlden.

I över två decennier har forskare undersökt det potentiella värdet i att översätta känslomässiga erfarenheter till ord (Pennebaker & Chung, 2007). Såväl talet som skriften verkar främja psykisk hälsa (Niederhoffer & Pennebaker, 2009). Språket kan fungera som en byggnadsställning som gör det möjligt för individen att ge erfarenheter struktur och organisera tankar och känslor (Niederhoffer & Pennebaker, 2009). Studier avseende skrivandets psykologi har främst koncentrerat sig på skrivandets funktioner och drivkrafter, såsom underliggande motivation till att skriva samt skrivandets helande och terapeutiska funktioner (Bolton, 1999). Redan i antika Grekland uppmärksammades hur skrivande, i synnerhet poesi, hade renande effekter på människans psyke (Brand, 1979). Filosofen Gorgias jämförde poesiskrivandets funktion med att driva bort onda krafter från kroppen, varefter filosofen Aristoteles vidareutvecklade teorin och förklarade de helande effekterna genom att starka, destruktiva känslor och erfarenheter får komma till uttryck och bearbetas i diktverket, och att det i sig är läkande och renande (Brand, 1979). Detta benämnde Aristoteles med begreppet ”*katharsis*” (Mildorf & Lemberth-Heidenreich, 2013). Andra har noterat hur skrivande kan fungera som ett verktyg för att nå psykologisk insikt (Bolton, 1999), vilket har medfört att behandlingskoncept för hur skrivande kan användas i terapirummet har börjat utvecklas. Kreuter (2006) använde sig exempelvis av ett humanistiskt-existentiellt perspektiv vid gruppterapi med personer i fängelse. I och med att patienternas yttre frihet var begränsad, blev frågan kring eventuell inre frihet relevant. Går det att nå ett friare rum inom sig när de yttre ramarna är påtagligt begränsade? Genom att implementera poesiskrivande i terapiprocessen, fann Kreuter (2006) att fler känslomässiga kanaler (utöver det ibland svåråtkomliga talet) öppnades upp. Patienterna berättade om ökad självkänsla och förändring i de inre tankeprocesserna (Kreuter, 2005). I poesiskrivandet kunde de börja närma sig ett mer autentiskt själv, vilket öppnade upp för en ökad inre frihet (Kreuter, 2006).

Vid skildringar av skrivandet har både författare och forskare återkommit till skrivande som en aktivitet som kräver ett visst mått av avskildhet och tillbakadragenhet (Birnbaum & Olsson, 1992; Bolton & Ihanus, 2011; Duras, 2014; Johansson, 2014; King, 2000/2017; Montaigne, 1990; Nederland, 1976; Punzi & Hagen, 2017; Tafdrup, 1991). Författaren Pia Tafdrup skrev: *"processen med dikten är en ensamvaro"* (1991, s. 16). För att kunna vara kreativ behöver det finnas utrymme att testa olika tankar och sväva iväg i ett slags drömtillstånd: *"precis som ditt sovrum bör ditt arbetsrum vara privat och en plats dit man drar sig tillbaka för att drömma"* (King, 2000/2017, s. 150). Författaren Stephen King (2000/2017) beskrev att han sökte efter olika sätt att bli "omsluten" och gå in i ett tillstånd där skrivandet blir en sorts "kreativ sömn"; ett eget rum där skrivandet kan påbörjas. Enligt King (2000/2017) karakteriserades rummet av trygghet, det bör kännas som "hemma". Författaren Marguerite Duras (2014) skildrade skrivande som en upptäcktsfärd i det inom en själv som är ovisst: *"innan man skriver vet man inget om vad man kommer skriva/.../det är det okända i en själv, i ens huvud, i ens kropp"* (s. 47). Tafdrup (1991) förde ett liknande resonemang: *"dikten är ett möte med det främmande och okända, det som är skilt från mig"* (s. 88).

"Ett inre rum", "ett eget rum" eller "ett skapande rum" berörs i ett antal studier avseende både skrivande och psykoterapeutisk verksamhet. Litteraturkritikern Annina Rabe (2012) skrev i förordet till Virginia Woolfs klassiker "Ett eget rum" om behovet av det egna rummet i samtiden och hur rummet inte enbart är en materiell, fysisk företeelse:

"Det egna rummet är ett tillstånd, ett utrymme som måste erövrats i hjärnan. Något säger mig att det rummet är svårare än någonsin att utkräva idag, när prestationskraven på oss blir högre och högre, och påverkan är större och större från alla håll. Perspektivet har skiftats, men behovet är detsamma."

(Rabe, 2012, s. 9-10)

Caldwell och Joyce (2011) lyfte det egna rummet som utgångspunkten för kreativt skapande. Vinberg (2014) undersökte kvinnliga publicerade poeters upplevelser av poesiskrivande och berörde i en av studiens slutsatser rummet där poesin skrevs. Att skriva kunde vara att upprätta och vistas i ett eget rum: *"en plats där man kan leva, skriva och vara fri"* (Vinberg, 2014, s. 2). I en annan studie där poeter intervjuades om skrivprocessen, skildrades även skrivandet som ett "rum", där det var möjligt att kommunicera med sig själv (Punzi & Hagen, 2017). En viss nivå av avskildhet verkade behövas för att finna och vidhålla sin egen röst. Även Sandgren (2014), som utforskade etablerade författares upplevelser av skrivandets funktioner och drivkrafter, fann att skrivandet kunde vara ett sätt att skapa sig en egen inre värld.

Denna studie utgår från en psykoanalytisk samt humanistisk-existentiell referensram. I och med att flera studier redan har fokuserat på skrivandets funktioner och drivkrafter (Bolton, 1999; Caldwell & Joyce, 2011; Kreuter, 2005; Mildorf & Lembert-Heidenreich, 2013; Niederhoffer & Pennebaker, 2009; Pennebaker & Chung, 2007; Pohl, 2015; Punzi & Hagen, 2017; Sandgren, 2014; Vinberg, 2014) väcktes en nyfikenhet på rummet där skrivandet sker, vilket således är vad jag i denna studie har valt att koncentrera mig på. Nedan ges en redogörelse för de teorier och begrepp som har uppfattats som centrala vid utforskandet av det skrivande rummet och dess psykologiska betydelse för icke-publicerade författares inre värld.

Att värna om själen – mötet mellan litteratur och psykoanalys

Författaren och psykoanalytikern Else-Britt Kjellqvist satte ord på den gemensamma nämnaren för konstnärliga uttryckssätt och psykoanalys, nämligen hur båda verksamheterna aspirerar på att värna om själen i en samtid som eftersträvar effektivitet och produktivitet:

”Jag vill dra mitt strå till stacken för att skydda det inre rum som jag idag finner ytterst hotat. Aldrig har själen varit hårdare trängd av företeelser som renodlad biologism, utilitarism, massmedial genomlysning och en ensidig övertro på psykofarmaka.” (Kjellqvist, 1997, s. 10)

Psykoanalysens grundare Sigmund Freud, som hade en nära relation till litterärt och intellektuellt arbete, betraktade konstnärliga uttryckssätt som avspeglningar av människans själlsliv (Crafoord, 2007; Johansson, 2014). Konsten och litteraturen verkar ha en nära förbindelse med människans förmåga att drömma, fantisera och blicka tillbaka (Crafoord, 2007; Johansson, 2014; Kjellqvist, 1997). Dessa områden kan i vuxenlivet bli delar som människan trycker undan, till förmån för till synes mer ”produktiva” handlingar. Freud kopplade detta till barnets lek, och menade att det konstnärliga uttryckssättet kan vara ett sätt för vuxna att återgå till den fantasifulla och magiska leken (Johansson, 2014). Av värde inom området är Freuds framstående föredrag ”Diktaren och fantiserandet” (1907), där han jämförde barnets lek och den vuxnes dagdröm som komponenter i det konstnärliga uttryckssättet (Crafoord, 2007). När barnet leker skapar det sig en egen värld, skild från den yttre verkligheten (Freud, 1907/2007). I leken och fantasin ”*omplacerar barnet tingen i sin värld till en ny ordning som det tycker bättre om*” (Johansson, 2014, s. 55). I leken finns för individen frihet i att göra som en önskar, kontrasterat mot kraven från den yttre verkligheten (Freud, 1907/2007; Johansson, 2014). Med hjälp av fantasin kan barnet gå in och ut ur dessa världar. Vilken form antar då leken för den vuxne? I dagdrömmarna, minnesbilderna och fantasilivet fortsätter den vuxne att gå in i sin egen värld (Crafoord, 2007; Johansson, 2014). Denna värld kan förstås som en ”*fortsättning och en ersättning för den ursprungliga barnsliga leken*” (Johansson, 2014, s. 187). Det är här diktaren, författaren, skådespelaren och konstnären befinner sig. Fantasier och drömmar avlöser barnets lek och gestaltas och konkretiserar genom olika konstnärliga uttryckssätt (Crafoord, 2007), och det är här konsten och litteraturen möter psykoanalysen; de har både ett intresse för människans dunkla inre värld som är fylld av begär, drömmar, fantasier och impulser (Crafoord, 2007). Skillnaden ligger i att den vuxne ofta försöker hålla sina fantasier och sin inre värld för sig själv – med undantag för mer acceptabla privata rum, såsom exempelvis terapirummet och det skapande rummet.

Termen ”*sublimering*” är relevant i sammanhanget. Begreppet används för att beskriva och förklara mänskliga uttrycksformer, såsom konstnärlig och intellektuell verksamhet (P. Jansson, personlig kommunikation, 29 november, 2012). Sublimering var psykoanalysens första koppling till konstnärliga uttryckssätt och åsyftar att den sexualitet som väcks i den tidiga barndomen leds in i andra banor och till andra områden (Freud, 1905). En omedveten skiftning från det sexuella målet till ett annat psykiskt mål äger således rum (Franzén, 1995); primitiva drifter och impulser transformeras och omvandlas till uttryck som är mer civiliserade och anpassade efter samhället och kulturen vi lever i (Kjellqvist, 1997), såsom exempelvis i form av konst,

diktverk eller musik. Ett konstverk eller en skrift kan betraktas som en representation av en psykisk konflikt, och i bästa fall ersätta symtomet (Brand, 1979).

Psykoanalytiker har genom åren utforskat och försökt skildra författares skrivprocesser (Casement, 1982; Franzén, 1995; Johansson, 2014; Kjellqvist, 1997; Nederland, 1972). Patrick Casement (1982) underströk vikten av att ha en närhet till skapande lek; det behöver finnas psykiskt utrymme för att kunna skriva. William G. Nederland (1972) menade att ett tillbakadragande från omvärlden skulle kunna resultera i ett kreativt tillstånd där idéer, fantasier och konstnärliga strävanden kan få utrymme. Johansson (2014) utforskade August Strindbergs författarskap och fann att läsande och skrivande blev avgörande medel för att möta existentiella villkor, exempelvis ensamhet. Att aktivt ta steget in i en avskildhet, i skrivandets ensamhet, kan bli ett sätt att öva sig på att hantera och leva med sin ensamhet. På så sätt kan den bli frigörande (Johansson, 2014):

”Vi måste reservera ett inre rum för oss själva som bara är vårt, fullkomligt fritt, där vi upprättar vår verkliga frihet, vår viktigaste tillflyktsort och ensamhet. Här bör vanliga samtal ske mellan oss och oss själva, så enskilt att inga yttre relationer och förbindelser kan förekomma.” (Montaigne, 1990, s. 297)

Psykoanalytikern, litteraturteoretikern och lingvistikprofessorn Julia Kristeva koncentrerade sig på den litterära erfarenheten och upplevelsen, med betoning på hur litteraturen och konsten kan fungera som meningsskapande aktiviteter (Franzén, 1995): ”*romanen, sådan som jag uppfattar den, är egentligen den mest anpassade formen för sublimering av vår outhärdliga sårbarhet*” (Kristeva, 2005, s. 630). Kristevas utgångspunkt låg i att skildra människan som talande och symbolskapande varelse; hur vi förfogar över den språkliga och imaginära förmågan att återskapa mening när den har gått förlorad (Franzén, 1995). Vi föds in i en värld där språket föregår oss (Franzén, 2010; Haugsgjerd, 1989; Reeder, 1988), och som talande och språklig varelse besitter människan förmågan att producera mening genom att benämna existentiella villkor.

Barnläkaren och psykoanalytikern Donald Winnicott (1971/2003) talade mer om den universella förmågan att leva kreativt än om den skapande upplevelsen och produkten eller verket i sig och åsyftade att varje människa bär en kreativ och skapande impuls inom sig. Ett kreativt levnadssätt relaterar till tidiga erfarenheter, såsom kvaliteten och kvantiteten på hur omgivningen bemötte en under de tidiga stadierna i livet (Wright, 2013). Erfarenheter och relationer karakteriserade av mänsklig tillit och förtroende lägger grunden till att kunna leka, och leva kreativt (Winnicott, 1971/2003). Vad innebär det då att leva kreativt? Winnicott nämnde kännetecknen såsom känslan av att livet är verkligt, har mening och att människan upplever sig vara levande:

”Kreativitet är något som färgar hela attityden till den yttre verkligheten. Det är det kreativa varseblivandet mer än något annat som får individen att känna att livet är värt att leva. Ett kreativt sätt att leva är ett tecken på hälsa.” (Winnicott, 1971/2003, s. 108)

Den kreativa processen betraktade Winnicott (1971/2003) således mer som en livshållning, där psykisk hälsa ligger nära förmågan att leva i ett område som ligger mellan drömmen/fantasin och verkligheten; det vill säga i det kulturella livet (Winnicott, 1965/1993). Detta benämnde Winnicott som ”*övergångsområde*” (även

kallat "mellanområde", "lekområde", "potentiellt område" eller "tredje område"), då individen befinner sig i "mellanrummet mellan inre och yttre värld, i mellanrummet mellan själv och objekt, det område mellan fantasi och verklighet där leken äger rum" (Crafoord, 2007, s. 29). Benämningen "potentiellt område" grundar sig i hur det kan betraktas som möjligheternas område, där det går att skapa bortom tid och rum (Crafoord, 2007). För att barnet ska få tillgång till övergångsområdet behöver det få en erfarenhet av att omgivningen går att lita på, vilket bland annat grundar sig i hur omgivningen tillgodoser barnets behov av skydd, tröst och hållande och kan läsa av när barnet uttrycker gester i form av en spontan impuls. Hur barnets spontana gest mottags och erkänns av omgivningen lägger grunden för det "sanna självet"; i vilken utsträckning individen i vuxen ålder upplever sig vara verklig, levande och autentisk (Abram, 2007; Winnicott, 1965/1993). Liksom Freud, menade Winnicott att de kulturella upplevelserna är en fortsättning på barnets lek (Kjellqvist, 1997). Först när barnet har förtroende för omgivningsfaktorerna och upplever sig vara trygg, kan det börja etablera ett fristående själv och gå in i leken (Reeder, 1988; Winnicott, 1971/2003). Barnet börjar då utveckla förmågan att vara ensam; separera ett jag från omgivningen och uppleva livet som kreativt. Här föds erfarenheten av "primär kreativitet" (Wright, 2013), utifrån att en "inre miljö" upprättas hos barnet (Winnicott, 1965/1993). Vid den här punkten, när barnet börjar etablera ett fristående själv, skapas även utrymmet för "den Andre" i barnets psykiska värld (Reeder, 1988).

Psykoanalytikern och psykiatrikern Jacques Lacans begrepp "den Andre" med stort A kan betraktas som en instans; en plats bortom jaget där något annat uppenbarar sig (Reeder, 1988). Den språkliga dimensionen av världen finns representerad i den Andre, och finns sålunda ständigt närvarande hos människan. Förhållandet till jaget som upprättas vid den här punkten strukturerar förhållandet till omvärlden, där människan genom livets gång behöver hantera ändlösheten av motsägelser och diskontinuiteter i de existentiella villkoren, exempelvis avståndet mellan jaget och den Andre, och avståndet mellan vad en är och vad en önskar vara (Reeder, 1988). I detta finns även människans önskan och strävan efter enhetlighet. Då begreppet "den Andre" kan bistå förståelsen av det skrivande subjektets relation till sig själv och omvärlden, kommer det användas genomgående i denna studie, och då åsyfta 1) det skrivande subjektets omedvetna Andre (representerad av någon/några i hens historia) samt 2) en föreställd läsare (representerad av omvärlden i form av kulturen/samhället).

Autenticitet och flow

Religionsforskaren Forsthoefel (2014) menade att skrivande visar på hur det är att vara människa. Skrivande kan ge oss tillgång till en transcendental verklighet. Sandgren (2014) fann att skrivande kan fungera som en arena där det går att utforska existentiella frågor och erhålla ökad förståelse för mänskliga villkor. Skrivande kan öka känslan av att vara sig själv (Forsthoefel, 2014). Även Furman (2007) framställde poesiskrivande som en existentiell handling, ett högst personligt, subjektivt utforskande av varat. Det behöver inte vara extraordinära händelser som utforskas; genom att söka mening i det världsiga och alldagliga kan det enkla bli värdefullt. Furman (2007) menade att den skrivande personens uppgift är att göra det vedertagna meningsfullt och exemplifierade det med en av sina egna dikter: "I look at her freckles/as she loves the dogs/raises our kids/There is order in those things/that truly matter" (Furman, 2007, s. 177). När vi strävar efter att bringa liv i det pågående, alldagliga livet, närmar vi oss

också ett autentiskt sätt att leva och relatera till omvärlden (Furman, 2007). Filosofen Martin Buber (1923/2013) skildrade autenticitet som att det går att möta någon som ett Du eller ett Det. I det autentiska relaterandet strävar människan efter att få uppleva den sanna naturen av den Andre; att få till ett Jag-Du-möte där det går att möta varandra som subjekt. När vi är närvarande och engagerade understöds vår utveckling, oavsett om det är smärtsamma delar vi möter eller mer positiva sådana (Yalom, 1980).

Skrivandet kan ge upphov till känslor av flow, mening och engagemang (Croom 2015; Punzi & Hagen, 2017). ”Flow” myntades av psykologiprofessorn Mihaly Csikszentmihalyi, som upptäckte konceptet på 1960-talet när han iakttog en konstnär som var mitt i processen att måla en tavla. Det anmärkningsvärda var det ihärdiga intresset för målningen; behov som trötthet eller hunger verkade inte angå konstnären förrän målningen var färdigställd (Nakamura & Csikszentmihalyi, 2009). Flow åsyftar det förändrade medvetandetillstånd som kan uppstå när vi förmår bemästra en svår och spännande utmaning eller aktivitet (Csikszentmihalyi, 1990; Nakamura & Csikszentmihalyi, 2009). Att gå in i ett tillstånd av flow innebär att operera på full kapacitet; vi engagerar oss i en aktivitet som utmanar våra förmågor, emellertid utan att överskrida dem (Nakamura & Csikszentmihalyi, 2009).

Syfte och frågeställningar

Sammantaget, förefaller skrivande möta psykologiska behov hos oss människor. När jag utforskade det rådande forskningsfältet väcktes nya frågor: när har människan i den hektiska samtiden möjlighet att upprätta det egna, fredade rummet utan ständiga intryck och notiser från omvärlden, där det blir möjligt att skriva – och hur skapas detta rum? Behöver vi detta rum? Vidare, fanns ett intresse för vad som sker i det skrivande rummet. Vilken betydelse har ett upprättande av rummet för den icke-publicerade författaren och hur påverkas den inre världen av tillgången till det skrivande rummet? Dessutom, hur påverkar tillgången till ett skrivande rum förhållandet till omvärlden?

Studien utgår från en psykoanalytisk samt humanistisk-existentiell referensram. De teorier och begrepp som har uppfattats som centrala avseende det skrivande rummet har lyfts upp i inledningen ovan. Då en del studier redan har utforskat skrivande ur publicerade författares perspektiv har jag valt att koncentrera mig på opublicerade skrivande personers erfarenheter av skrivandet. Både Sandgren (2014) och Vinberg (2014) lyfte även i sina studier att det kan vara av intresse att utforska opublicerade skrivande personers erfarenheter av skrivandet. Jag är psykologstudent och har länge varit intresserad av skrivande och litteratur, vilket även bidrog till intresset att utforska hur det skrivande rummet kan förstås ur psykologiska perspektiv. Med ovan nämnda implikationer i åtanke skrevs denna studie. Syftet var att bland icke-publicerade författare utforska det skrivande rummet och dess psykologiska betydelse för deras inre värld. Följande frågeställningar undersöktes:

- (1) *Vilka är de inre och yttre förutsättningarna för att upprätta ett skrivande rum?*
- (2) *Hur påverkar tillgången till ett skrivande rum icke-publicerade författares inre värld och förhållande till omvärlden?*

Metod

För att besvara studiens frågeställningar om det skrivande rummets psykologiska betydelse har semistrukturerade intervjuer med totalt sex icke-publicerade författare genomförts. Två intervjuer genomfördes med varje person. Intervjuerna bearbetades genom tolkande fenomenologisk analys (eng. interpretative phenomenological analysis, IPA) och analyserades utifrån en psykoanalytisk samt humanistisk-existentiell referensram.

Metodöverbäganden

IPA valdes utifrån uppfattningen om att metoden hade potential att passa väl ihop med studiens syfte i form av att utforska fenomenet "det skrivande rummet". IPA-metodologi rekommenderas vid studier som knyter an till psykologi då metoden är idiografisk i betydelsen att forskaren djupdyker i varje enskild deltagares specifika upplevelse av ett fenomen (Shinebourne & Smith, 2009; Willig, 2013) och därmed tillhandahåller en möjlighet att bygga en fyllig och rik bild av en subjektiv erfarenhet.

Två intervjuer genomfördes med varje deltagare, vilket grundade sig i en förhoppning om en fördjupad intervjugång i deltagarens upplevelse av skrivande, utifrån ett antagande om att det kanske inte är så vanligt att tala om skrivande, och att det kan vara relativt personligt. Att två intervjuer genomfördes med varje deltagare motiverade ytterligare valet av IPA-metodologi, då ett mer djupgående fokus på varje deltagares relation till det skrivande rummet öppnade upp för att utforska dess psykologiska betydelse för den inre världen.

Den tolkande fenomenologiska analysen innebar ett balanserande av komplementära förhållningssätt: att utforska deltagarnas upplevelser av fenomenet skrivande såväl som att tolka dessa upplevelser och därigenom placera materialet i en psykologisk konceptualiseringsram (Larkin, Watts & Clifton, 2006). Metoden är fenomenologisk i avseendet att forskaren är intresserad av att undersöka deltagarens relation till ett visst fenomen (Smith, Flowers & Larkin, 2009; Willig, 2013). Den tolkande delen utgår från att en som människa försöker förstå det som en upplever. Hur deltagaren begripliggör och skapar mening av sina upplevelser av ett fenomen sker således genom tolkning, vartefter forskaren strävar efter att förstå hur deltagaren begripliggör detta – och därmed också tolkar deltagarens upplevelse. Detta kallas för "dubbel hermeneutik", då den tolkande delen sker i två led (Smith et al., 2013). Avsikten med att anta denna hållning grundar sig i en strävan att förstå innehållet och komplexiteten i fenomenet som utforskas (Smith, Flowers & Larkin, 2009). IPA drivs följaktligen två huvudmål, såsom att 1) försöka förstå deltagarens psykologiska värld och beskriva den som den är och 2) utveckla en öppen tolkande analys, vilken placerar beskrivningen som deltagaren ger i relation till en social, kulturell och teoretisk kontext (Larkin, Watts & Clifton, 2006).

Deltagare

Inklusions- och exklusionskriterier. Icke-publicerade författare efterfrågades utifrån nedanstående kriterier:

- (1) Personer mellan 18-30 år

- (2) Skriver regelbundet (några gånger i veckan) för att reflektera över sitt liv och sina upplevelser
- (3) Ska ha skrivit under en viss tid (minst ett år)
- (4) Ska ha möjlighet att träffa mig för två intervjuer (ca 40 min/intervju) i Göteborg inom loppet av en 7-dagarsperiod

Rekrytering av deltagare. Ett följebrev (se bilaga 1) skrevs ihop inför rekrytering. Då det tolkande arbetet ofta är omfattande, gynnas IPA-studier av små urval (Smith, Flowers & Larkin, 2009). Runt tre till sex deltagare rekommenderas (Smith et al., 2013), vilket jag hade i beaktande vid rekryteringen. Totalt sex deltagare (N = 6) rekryterades, dels via annonsering på Facebook, i form av utskick till mitt nätverk av vänner och bekanta samt till grupper med olika profiler: feministiska litteraturgrupper för kvinnor, icke-binära och icke-vita, en grupp för ett Göteborgsbaserat skrivarkollektiv och en grupp för psykologprogrammet i Göteborg. Följebrevet sattes även upp på Psykologiska institutionen i Göteborg, delades i ett nätverk för litteratur och klinisk psykologi samt tipsades om i en kurs i litteraturvetenskap. Varje deltagare bokades in för två intervjuer, med önskemålet att genomföra båda intervjuerna inom loppet av en 7-dagarsperiod, med minst en dag mellan intervjuerna. Tanken med 7-dagarsintervallet var att utgå från den psykoterapeutiska processen, där en vanligtvis träffas en gång i veckan.

Deltagare. Medelåldern bland deltagarna beräknades till 22 utifrån ett åldersspann mellan 19-26 år. Två deltagare identifierade sig som män och fyra som kvinnor. Fem deltagare hade studier som huvudsysselsättning, varav tre var psykologstudenter. Hälften av deltagarna bodde själva och hälften bodde med familj eller var inneboende. Hälften av deltagarna hade en del av ursprunget i ett land i Mellanöstern.

Formen på skrivande hos deltagarna varierade. Fyra av sex deltagare skrev regelbundet dagbok, fyra av sex deltagare skrev poesi/lyrik, tre av sex deltagare skrev fiktion/prosa. Hälften av deltagarna ägnade sig åt brev- och mailväxling. En deltagare drev en blogg och en skrev essäer. Intresse för övriga konstnärliga uttryckssätt förutom skrivande nämndes hos fem av sex deltagare, såsom musikspelande, filmskapande och keramikdrejande. Åldern på när deltagarna började skriva varierade från 10 till 17 år. Fem av sex deltagare hade någon i den närmsta familjen som också skrev och/eller läste. Hälften av deltagarna gick kurser och utbildningar såsom litteraturvetenskap, kreativt skrivande och författarskolor.

Datainsamling

Intervjuguide. En semistrukturerad intervjuguide (se bilaga 2) formulerades. Intervjufrågorna var utformade till att vara relativt öppna i syfte att deltagarna skulle vara fria att svara så personligt alternativt övergripande de önskade samt att uttrycka vad de själva ansåg vara angeläget – snarare än att styras av min förförståelse. Huvudfrågorna berörde fyra teman: 1) *”introduktion till ditt skrivande”*, 2) *”det skrivande rummet”*, 3) *”det skrivande jaget och omvärlden”* samt 4) *”skrivandets psykologiska betydelse”*. När intervjuguiden konstruerades valde jag att inleda den första intervjun med en öppen fråga där deltagaren ombads att berätta om sitt skrivande. Med förhoppning om processen i att börja tala om skrivandet och vad det kan tänkas väcka, gjordes ett val att vänta med mer djupgående frågor om skrivandets psykologiska

betydelse till slutet av den andra intervjun. Allra sist ställdes frågor om bakgrund, såsom ålder, kön, boendesituation, sysselsättning samt civilstatus.

Intervjugång. Tretton intervjuer ägde rum under april-maj 2018 på förbokade rum på Psykologiska institutionen i Göteborg. Intervjuernas längd varierade från 20 minuter som kortast till 50 minuter som längst. Under en intervju avbröts inspelningen under deltagarens andra intervju på grund av tekniska problem med inspelningsinstrumentet. Deltagaren ställde därför upp på en tredje intervju. Här gjordes avvägningen i att en tredje intervju sågs som ett mer fördelaktigt alternativ än att enbart få material från en intervju med deltagaren. Hur naturlig den intervjun blev kan naturligtvis tänkas vara påverkat av att hen fick besvara samma frågor igen.

Databearbetning och analys

Bearbetningen inleddes med transkribering. Tolv intervjuer transkriberades ordagrant under perioden juni-augusti 2018. Transkriberingen genomfördes i ett internetbaserat transkriberingsprogram, oTranscribe (Bentley, 2013-2018). Databearbetning och analys av det transkriberade materialet genomfördes i enlighet med de riktlinjer som tas upp i "Interpretative Phenomenological Analysis, Theory, Method and Research" (Smith et al., 2013). I syfte att göra varje deltagares unika berättelse rättvisa, skedde läsning, kodning, tematisering och analys av varje deltagares material inledningsvis enskilt. Databearbetningen skedde i fem steg, och fokus under steg ett till tre låg på kumulativ kodning: när mönster av mening genereras inom en deltagares material (Larkin, Watts & Clifton, 2006). Först efter att varje enskild deltagares material bearbetats påbörjades en gemensam analys av materialet. Vid steg fyra sammanfördes deltagarnas material och databearbetningen övergick till en integrativ kodning: när mönster av mening genereras tvärsöver en mängd av deltagares material (Larkin, Watts & Clifton, 2006). Nedan beskrivs varje steg lite mer noggrant.

Steg 1. Varje enskild deltagares två intervjutranskript sammanfördes i ett dokument och lästes aktivt igenom ett antal gånger, utifrån förhoppningen om att bli försjunken i materialet samt att varje ny läsning har potential att ge nya insikter och förståelse för hur data kan relateras till forskningsfrågan (Smith, Flowers & Larkin, 2009). Här utforskades data på semantisk nivå. Anteckningar om initialt möjliga koder och observationer noterades i högerkolumnen i dokumentet. I syfte att erhålla en så rik och fyllig bild som möjligt av intervjusituationen (Pietkiewicz & Smith, 2014; Shinebourne & Smith, 2009), antecknades parallellt möjliga kodbeteckningar och noteringar om själva intervjuupplevelsen. Hur var tonläget under intervjun, framkom några känslomässiga reaktioner, hur lätt hade deltagaren att tala om skrivandet? Vilken inverkan hade personlig karakteristika, såsom exempelvis kön, utbildning och etnicitet avseende samspelet och de perspektiv på skrivande som lyftes under intervjuerna?

Steg 2. I steg två påbörjades utarbetandet av teman. Initiala koder och kommentarer i högerkolumnerna från steg ett transformerades till fraser på en lite högre abstraktionsnivå, med avsikten att väva in en psykologisk konceptualiseringsram och fånga betydelsefulla, gemensamma och återkommande mönster i materialet (Pietkiewicz & Smith, 2014). Utmaningen på denna nivå var att försöka finna teman som var på en tillräckligt hög nivå för att tillåta teoretiska kopplingar – vilket förutsätter en viss tolkning av forskaren – men utan att förlora kontakten med deltagarnas egna ord och vad som förmedlades under intervjuerna. Utifrån rekommendation från Smith,

Flowers och Larkin (2009), återgick jag därför till transkripten för att se till att teman reflekterade materialet från ursprungskällan och dess egentliga mening.

Steg 3. Samtliga teman kopierades ur högerkolumnen och placerades utifrån ett kronologiskt flöde i ett nytt dokument. Här påbörjades ett mer analytiskt arbete med att söka relationer mellan deltagarens olika teman (Pietkiewitz & Smith, 2014). Teman flyttades runt i dokumentet och arrangerades utefter konceptuella likheter i kluster, vilka syftade till att representera ett översiktligt tema. Här kan vissa teman som inte är relevanta för forskningsfrågan uteslutas (Smith, Flowers & Larkin, 2009), vilket även var fallet i denna studie.

Steg 4. När samtliga deltagares material hade genomarbetats enligt ovan beskrivna steg, sammanställdes alla deltagarspecifika kluster och teman i ett nytt, gemensamt dokument för samtliga deltagare. Först här relaterades deltagarnas berättelser till varandra och betraktades för att söka konceptuella likheter och gemensamma aspekter i upplevelserna av fenomenet skrivande. Kluster med gemensamt innehåll sammanfördes över deltagargränser. Vissa nya kluster av teman formulerades även utifrån detta. Kluster och teman som framstod som ovidkommande för frågeställningarna sorterades bort.

Steg 5. I syfte att redogöra för strukturen producerades en slutgiltig tabell med övergripande kluster och teman från alla deltagare.

Etik och reflexivitet

Deltagande i studien var frivilligt. Innan intervjuerna påbörjades informerades deltagaren om att 1) intervjusvaren skulle komma att behandlas konfidentiellt, 2) det när som helst gick att avbryta medverkan, 3) samtalen skulle spelas in samt att 4) resultaten av intervjuerna skulle rapporteras på gruppnivå (se bilaga 2). Jag har genomgående gjort avvägningar där det etiska har prioriterats över eventuellt intressant material, såsom exempelvis citat som kan tänkas upplevas som personligt avslöjande och känsliga.

Kvalitativa studier bjuder in till ett reflexivt dilemma; de upptäckter som görs behöver förstås utifrån relationen mellan författaren och ämnet (Larkin, Watts & Clifton, 2006). Att ha i beaktande är att datainsamlingen, transkriberingen, bearbetningen och analysen genomfördes av en och samma person. Jag är kvinna, psykologstudent, har länge varit intresserad av skrivande och litteratur och har en del av ursprunget i ett land i Mellanöstern. En ständigt närvarande medvetenhet och reflektion avseende personlig reflexivitet, vilket refererar till forskarens egen identitet (Wilkinson, 1988), har eftersträövats. Inom IPA-studier intas en ödmjuk och realistisk position i förhållande till datamaterialet; genom att tidigt erkänna att det faktiskt inte är möjligt att ta bort oss själva, våra tankar och meningssystem från världen i avsikt att ta reda på hur ett fenomen "egentligen" är, strävar forskaren efter att vara så lyhörd som möjligt – givet de epistemologiska och ontologiska begränsningar som finns (Larkin, Watts & Clifton, 2006). Reflexivitet inbegriper sålunda inte bara den eller det som studeras, utan lika mycket den som studerar ett fenomen (Wilkinson, 1998). När en är medveten om att det enbart går att få en glimt av en människa under en intervjusituation och att det aldrig fullt ut går att komma undan förantaganden som forskare, kan en börja närma sig en förståelse av en människas relation till det fenomen som utforskas.

Det är inom ramen av ovan nämnda utgångspunkter som datamaterialet samt samspelet under intervjuerna behöver förstås; vilka infallsvinklar på skrivande som framhölls, hur bekväma intervjudeltagarna kände sig samt eventuella tankar och

uppfattningar avseende samstämmighet i privilegier. Hur deltagarna uppfattade och tolkade attribut hos mig i relation till exempelvis kön, utbildning och etnicitet kan ha påverkat vilka aspekter av fenomenet som lyftes samt hur deltagarna positionerade sig i relation till intervjufrågorna. Hälften av deltagarna var, liksom jag, psykologstudenter. Då följebrevet bland annat sattes upp på Psykologiska institutionen i Göteborg var det att vänta att en del psykologstudenter eventuellt skulle komma att söka sig till studien. En del av dessa nämnde självmant psykologiska begrepp och placerade sig redan under intervjuerna inom psykologiska ramverk. Hälften av deltagarna hade, liksom jag, en del av ursprunget i ett land i Mellanöstern. Detta kan tänkas ha påverkat eventuell trygghet i att tala om ursprungets koppling till skrivandet, samhällets påverkan av vilka grupper som får skriva och hur litteraturvärlden i Sverige ser ut. Att ha i åtanke är följaktligen att även intervjusituationen är ett pågående socialt samspel, där den som intervjuar har mer kännedom om vad som kommer att ske (Wilkinson, 1988). Detta kan tänkas generera en dynamik avseende ojämlikhet i sårbarhet, utlämnande och makt. Därtill är det även intervjuaren som tolkar deltagarnas berättelser. Som nämnt tidigare har jag eftersträvat en ständigt närvarande reflektion kring i vilken utsträckning de tolkningar som görs av materialet faktiskt återspeglar deltagarens berättelse. Detta återknyter till den dubbla hermeneutiken i IPA-studier: mina tolkningar kommer aldrig vara identiska med de tolkningar som deltagaren gör vid begripliggörandet av upplevelsen av fenomenet, men vad som går att eftersträva är att, genom medvetenhet om min egen förförståelse, redogöra för denna komplexitet och min tolkning av deltagarens psykologiska värld.

Resultat

Syftet med denna studie var att bland icke-publicerade författare utforska det skrivande rummet och dess psykologiska betydelse för deras inre värld. Deltagarnas redogörelser samlades kring tre övergripande kluster: *"villkor för att upprätta ett skrivande rum"*, *"det skrivande rummets betydelse för subjektets inre värld"* samt *"det skrivande subjektet och omvärlden"*. Inom varje kluster organiserades teman samt underteman.

Det första klustret *"villkor för att upprätta ett skrivande rum"* behandlar förutsättningar för att närma sig skrivandet: vad påverkar hur möjligt det är börja skriva och skapa ett skrivande rum? Det andra klustret *"det skrivande rummets betydelse för subjektets inre värld"* fokuserar på vad skrivandet gör med skrivaren, subjektet: vad får individen ut av att ägna sig åt skrivande? Det tredje klustret *"det skrivande subjektet och omvärlden"* koncentrerar sig på det skrivande subjektets relation till omvärlden i form av både verkliga och tänkta läsare: den ständigt närvarande bilden av hur etablerade författare skriver, men också hur skrivande kan användas som ett verktyg för förändring.

Nedan redovisas de kluster och teman som utkristalliserades i en översiktlig tabellform, för att därefter presenteras mer grundligt.

Tabell 1. Översikt över teman.

Teman Underteman

Villkor för att upprätta ett skrivande rum

1. Att närma sig skrivandet: kan jag vara en person som skriver?

- 1.1 Läsandet kom före skrivandet
- 1.2 Bekräftelse och uppmuntran: att bli sedd
- 1.3 Representation och identifikation: "kan jag också få skriva om en vacker sommardag?"
- 1.4 Skrivande som aktivt val
- 1.5 Ett tryggt rum

2. Inre och yttre avskildhet som förutsättning för att skriva: "det är när jag är själv som jag känner att jag kan, och vågar skapa"

- 2.1 Skrivande på en privat plats
- 2.2 Skrivande efter tid på dygnet
- 2.3 Skrivande och kärleksliv
- 2.4 Skrivande på en offentlig plats
- 2.5 Skrivande under resor

Det skrivande rummets betydelse för subjektets inre värld

3. "Att översätta känslan"

- 3.1 Katharsis: det terapeutiska i skrivandet
- 3.2 Transparens och autenticitet: det ocensurerade i skrivandet
- 3.3 Verklighetsanpassning – den Andres blick

4. Att skriva är att pendla mellan närhet och distans till sig själv

- 4.1 Beträktande av texten i ett annat känsloläge
- 4.2 Genom distans till det skrivna blir det möjligt att närma sig texten och dess innehåll på nya sätt – och därigenom komma närmre sig själv

5. Att skriva är att ge sig själv utrymme

- 5.1 Att möta existentiella villkor
- 5.2 Att tänka en tanke fullt ut
- 5.3 Att utforska, söka och skapa identitet
- 5.4 Att ägna sig åt sig själv

Det skrivande subjektet och omvärlden

6. Den ständigt närvarande bilden av Författaren: "tända ett ljus och sätta sig och skriva – då är man verkligen författare"

- 6.1 Att lägga sina timmar
- 6.2 Att skriva på samma plats
- 6.3 Rädsla för att (omedvetet) plagiera
- 6.4 En självuppfyllande profetia: att bli sedd som en skrivande person

7. Skrivande som kommunikationsmedel

- 7.1 Brev- och mailväxling: "en mellanmänsklig meditativ form"
 - 7.2 Skrivande som medel för att påverka
-

Villkor för att upprätta ett skrivande rum

Detta kluster behandlar förutsättningar för att närma sig skrivande: vad påverkar hur möjligt det är att börja skriva och skapa ett skrivande rum? Klustret är organiserat i två teman: *"att närma sig skrivandet: kan jag vara en person som skriver?"* samt *"inre och yttre avskildhet som förutsättning för att skriva: "det är när jag är själv som jag känner att jag kan, och vågar skapa"*, vilka båda innehåller underteman. Nedan redovisas nämnda teman samt underteman mer ingående.

1. Att närma sig skrivandet: kan jag vara en person som skriver? Ett flertal faktorer verkade samverka vid utvecklingen av skrivandet. Deltagarna nämnde hur de förhöll sig till läsning när de växte upp; omgivningens syn på att de ägnade sig åt skrivande; representation och identifikation i samhället; hur skrivandet betraktades som ett aktivt val samt vikten av att känna sig trygg vid skrivandet.

1.1 Läsandet kom före skrivandet. Processen kring att börja närma sig skrivande startade för deltagarna i ett intresse för att läsa. En deltagare beskrev fascinationen av hur det genom att läsa gick att komma in i en annan värld och få förlora sig i berättelsen; något i språket eller narrativet gjorde att en fastnade i historien. Att läsa fungerade således som ett sätt att bli inspirerad till att skriva. Läsandet gav vokabulär till skrivandet och beskrevs som ett sätt att hitta fram till hur en själv önskade att skriva.

1.2 Bekräftelse och uppmuntran: att bli sedd. Deltagarna lyfte att de erhölet någon form av bekräftelse och uppmuntran till skrivandet av en närstående vuxen, såsom en lärare eller en familjemedlem. Hur den närmsta familjen förhöll sig till läsande och skrivande påverkade också: *"någonstans finns en vag uppmuntran, i alla fall till läsning"*. En deltagare hade ett äldre syskon som skrev, vilket blev en inspiration till att utveckla ett eget skrivande. En annan deltagare uppmuntrades av en släkting:

"... jag har en morbror som alltid har gett mig mycket böcker om att skriva och lite klassiker att läsa. Så jag har väl fått sådan input. Det har liksom funnits verktyg för att börja skriva."

1.3 Representation och identifikation: "kan jag också få skriva om en vacker sommardag?" Hur litteraturen såg ut och vad den representerade när en växte upp påverkade hur tänkbart det blev att skapa sig en plats i det skrivande rummet:

"Jag kan tycka att det är synd, när man var yngre, att man aldrig fick ta del av det. Jag identifierade mig väldigt sällan i typ ungdomsromaner. Nästa steg om man ska läsa om en icke-vit person är typ... Att läsa om krig. Flykt."

Bristen på representation och identifikation genererade en bild av att den egna berättelsen inte fick ta plats i litteraturen. Som skrivande minoritet kunde detta i sin tur leda till att en behövde förhålla sig till ett ansvar att använda skrivande till något "vettigt" och produktivt i syfte att bredda bilden av den rådande litteraturvärlden:

"Kan jag också, om typ några generationer, eller kanske nästa generation... Kanske att jag, vi, då kan få skriva om någonting annat. Alltså, om typ en vacker sommardag. Och att man inte behöver problematisera det. För jag inser att så fort jag skriver blir det problematiserande också. Och det är väldigt sorgligt, tycker jag."

Vad det blev möjligt att skriva om härstammade följaktligen ur samhällets bild av ens identitet. I vilken utsträckning det gick att vara fri i relation till dessa frågor hade att göra med strukturer; hur omgivningen och samhället relaterade till ens identitet:

"För alla de icke-vita författarna som jag känner till skriver också om identitet och makt och rasism och allt det där. På så sätt är vår konstform inte så fri. Och det känns så himla orättvist. Det känns som att "det här måste komma ut innan jag kan skriva någonting annat".

1.4 Skrivande som aktivt val. Skrivandet kunde fungera som ett sätt att ge sig själv en känsla av att den egna berättelsen och det personliga uttrycket var av värde. Några deltagare lyfte att det kunde vara av betydelse att ta sig hemifrån för att skriva, för att tydligare påtala skrivande som ett medvetet val; ett bokstavligt steg ut från hemmet. Ett annat sätt att aktivt ta sig an skrivandet var att påverka det som omger det, hur en ringade in stunden då en skulle skriva. Detta kunde ske med hjälp av olika ritualer. Två deltagare berättade att de skrev på skrivmaskin ibland, vilket gjorde att själva upplevelsen av skrivandet blev mer kroppslig och aktiv. Detta kunde medföra en känsla av att rent fysiskt gå emot eventuellt motstånd inför skrivandet:

"Den [skrivmaskinen] är verkligen så antik, liksom. Hela golvet och bordet skakar, så jag har den på ett litet bord på en matta, så att den inte ska störa grannarna. Det har väldigt mycket säckboxningskänsla. För ren teknik vet man att det inte är bäst, typ. Då är det bäst att köra med någon som håller mitzar för att man ska bli bättre på att träffa. Men det är ganska gött att bara sitta och skriva, men så klickar det och låter så högt och... Blir väldigt påtagligt. Också ganska gött, för det visar vad man vill ganska mycket."

Att aktivt skapa sig tid för att skriva kunde ibland vara svårmotiverat, då det inte upplevdes finnas ett tydligt forum för det. Skrivande framställdes som ett intresse där en aktivt behövde ge sig själv utrymme och tid för det. Ritualer kunde fungera som ett sätt att understödja skrivandet.

1.5 Ett tryggt rum. Inspiration i form av små noteringar och uppslag till skrivandet inhämtades och antecknades i offentligheten, ofta i rörelse: på ett tåg, en spårvagn eller en buss. En deltagare uttryckte det som att *"huvudaktiviteten i skrivandet är att betrakta"*. Det kunde handla om en kort anteckning i mobiltelefonen eller i ett anteckningsblock om stämningen: en mening som kom till en, en idé eller en insikt. En deltagare berättade att hen alltid hade med sig en liten bok i innerfickan. Steget till att sedan kunna skriva om uppslaget, noteringen eller frasen karakteriserades av ett behov av att känna sig trygg:

"Det skulle lika gärna kunna vara så att jag kanske höll på med teater, men det tänker jag inte är ett rum där jag känner till... Eller, jag kanske inte känner mig så bekväm i det rummet. Men skrivandet är en ensam grej, liksom. Det behöver vara tryggt. Jag kan gå in i mig själv och bara vara för mig själv och skriva."

Den kreativa processen kännetecknades av att deltagarna behövde nå till en plats, ett rum, där det upplevdes som bekvämt och tryggt att vistas. Hur dessa rum kunde se ut kommer nästföljande tema fokusera på.

2. Inre och yttre avskildhet som förutsättning för att skriva: "det är när jag är själv som jag känner att jag kan, och vågar skapa". Det framkom att ett visst avstånd till omvärlden behövde upprättas för att kunna nå till en plats inom en själv där det blev möjligt att skriva. Det kunde röra sig om en inre psykologisk avskildhet på offentlig plats, eller en yttre, mer fysisk avskildhet i ett privat rum.

2.1 Skrivande på en privat plats. Skrivande på en privat plats ökade sannolikheten att kunna koppla bort omvärlden och våga närma sig ett skrivande om en själv. Skrivandet kom ur en djupt rotad process och framställdes av deltagarna som ytterst personligt och naket. Som en deltagare uttryckte det: *"all typ av skrivande är utelämnande... skrivande uppstår ju inte ur ett vakuum, det kommer inifrån"*. När en skrev om något som var privat uppstod därigenom behovet av att dra sig undan till en mer avskild, privat plats, såsom exempelvis hemmet. Om omvärlden var för påtaglig kunde en självmedvetenhet väckas, speciellt om en skrev på en offentlig plats och upplevde sig vara betraktad:

"... [om] man ser att jag sitter och skriver, då kan jag bli ganska självmedveten. En lite obehaglig känsla. Hellre undviker jag det när jag skriver något som är ganska privat."

Vissa deltagare berättade att de enbart skrev hemma, och att de även kunde behöva stänga dörren om sig i hemmet för att kunna skriva: *"jag gillar vårt sovrum, det är ganska litet och så brukar jag stänga dörren kanske och då känns det som att det här är min lilla bubbla, min lilla skrivbubbla."*

2.2 Skrivande efter tid på dygnet. Omvärldens påtaglighet behövde minimeras för att kunna nå skrivandet. Tid på dygnet kunde därför vara en faktor som påverkade förutsättningarna för att skriva. Deltagarna berättade om hur de föredrog att skriva på vissa tider, såsom kvällar och morgnar, då de kände att de kunde vara ifred med sitt skrivande och därmed lättare komma åt ett skrivande rum inom sig:

"Jag skriver på kvällar, morgnar, inte så mycket på eftermiddagen. Helst när det är lugnt, den här känslan av att det är en lampa som har den enda ljuskällan... Och när ingen kan nå mig."

Om det inte var möjligt att skriva på dessa tider, kunde alternativ vara olika strategier för att minimera omvärldens påtaglighet, exempelvis genom att reducera distraktioner (svara på sms, mail etc.) för att sälla bort intryck innan skrivandet påbörjades. En rutin av meditation kunde också användas innan skrivandet för att stilla tankeflödet och få möjlighet att avlägsna sig från omvärlden.

2.3 Skrivande och kärleksliv. Enbart en av studiens sex deltagare beskrev sig vara i en kärleksrelation. Skrivandet förutsatte som sagt en viss avskildhet, ofta fysisk – och ibland även känslomässig. Huruvida kärlekslivet hade inverkan på skrivandet rådde det skilda tankar om. Under intervjuerna framkom att en del medvetet undvek kärleksrelationer av anledningen att det skulle kunna störa skrivprocessen och det privata rum som det krävde. En relation skulle kunna ta energi och fokus från skrivande; en partner kanske skulle vara nyfiken på skrivandet och dess betydelse vilket skulle kunna inkräkta på det privata rum som en byggt upp för skrivandet. För att en kärleksrelation skulle kunna tåla att en delade med sig av tankar om skrivandet behövde

en vara ”självklar och trygg” i sitt skrivande. Å andra sidan skulle det även kunna finnas en upplevelse av inte vara sig själv fullt ut med en partner om en inte talade om sitt skrivande med den personen:

”Jag kan förlora, och jag kan känna att jag tycker att det är jobbigt att börja prata om skrivandet inför den personen. / Jag måste vara så himla bekväm och så himla självklar i mitt skrivande och så himla ”varsågod, du kan få läsa det här” för att jag ska känna att ens relationen kan vara... Typ transparent. Jag skulle säga att hela skrivandet går bättre [när en inte är i en relation]. Relationer tycker jag inte passar i mitt skrivande just nu. Då är det som att jag får välja, nästan, för det tar ju så mycket tankekraft... Då måste det vara jättebra harmoni i den relationen.”

I intervjuerna uppenbarades likväl att skrivande kunde fungera som en tillgång i kärleksrelationen, på så vis att skrivandet kunde vara ett sätt att kommunicera med partnern, genom att exempelvis skriva brev till varandra.

2.4 Skrivande på en offentlig plats. En deltagare underströk två villkor för att upprätta ett skrivande rum: *”helt stängt eller helt öppet”*. Det förstnämnda åsyftade det tidigare nämnda privata skrivandet i hemmet. Det sistnämnda gick in på ett nytt område: att skriva på exempelvis ett café med vetskapen om att det var ett ställe där det gick att vara anonym, exempelvis ett café som en inte hade någon anknytning till. Genom anonymitet, att avlägsna sig från sin kända person, blev det möjligt att skriva på en offentlig plats:

”Nu är det inte riktigt någon som vet vem jag är. Det är inte riktigt någon som... Då kan jag skapa vad jag vill.”

Genom anonymiteten gick det således att upprätta en inre avskildhet, ett eget rum för skrivande i sorlet av alla andra på ett café:

”... ljudet av alla andra är som ett hum, typ, när man bara släpper det och kommer in i sitt eget. Det är en sak om alla sitter och pratar, eller om det är två personer som har en konversation precis bredvid sig. Man får ta avstånd så att man ändå hamnar på ett ”här är jag och här är ni”.

2.5 Skrivande under resor. Skrivande under resor var ett ämne som lyftes av deltagarna. Några av deltagarna upphörde att skriva under semestrar, då det upplevdes som svårt att förankra sig och upprätta ett fredat, skrivande rum. De som skrev under resor förde enbart dagbok, ofta för hand och då i syfte att notera vad som skedde: *”det är också ett sätt, istället för att fotografera eller så. Jag vill minnas det.”*

Det skrivande rummets betydelse för subjektets inre värld

Detta kluster fokuserar på vad skrivandet gör med den skrivande, subjektet. Vad händer inom en människa när hen skriver? Vad har det skrivande rummet för betydelse för subjektets inre värld, i avseendet känslor, förnimmelser och självinsikter? Vad får individen ut av att ägna sig åt skrivande? Klustret är organiserat i tre teman: *”att översätta känslan”, ”att skriva är att pendla mellan närhet och distans till sig själv”*

samt "att skriva är att ge sig själv utrymme", vilka alla innehåller underteman. Nedan redovisas nämnda teman samt underteman mer ingående.

3. "Att översätta känslan".¹ Deltagarna betonade betydelsen av att skriva om affekt; att fånga känslan i ett tillstånd, försöka översätta den till ord och därigenom få utlopp för den. Det upplevdes som skönt, terapeutiskt och kreativt stimulerande att skriva. Deltagarna lyfte även hur skrivandet kunde fungera som ett rum där en, genom att benämna känslan, kunde börja närma sig transparens och autenticitet.

3.1 Katharsis: det terapeutiska i skrivandet. Drivkraften till att skriva kunde bland annat grunda sig i ett behov av att uttrycka sig. Deltagarna underströk kopplingen mellan att fundera mycket och att skriva. Genom att skriva av sig och få ner upplevelser och även konflikter på papper blev det möjligt att "exportera mental förvirring till någon slags värdefull påtaglig produkt", som en deltagare uttryckte det, och därigenom nå ökad självförståelse. Skrivprocessen beskrevs som terapeutisk; ett sätt att bearbeta upplevelser och erfarenheter. Detta kunde ske genom självbiografiskt skrivande i jagform såväl som i fiktion, där det gick att behandla händelser genom sina karaktärer:

"Jag tror att det finns saker som jag har tänkt på mycket och länge och som jag har blivit arg över, som jag får ut i det här projektet."

Deltagarna nämnde en ökad frekvens av skrivande i tonåren, när det var mycket som skedde. Då kunde skrivandet användas för att bearbeta upplevelser:

"Många andra vänner har liknande upplevelser. Den perioden är ju så mycket delad, både en individuell tillblivelseprocess samtidigt som du har, i termer av material, ganska mycket som är ganska obearbetat."

När en hade fått utlopp för sina känslor och arbetat med en upplevelse genom att skriva om den kunde ett tillstånd av kreativ stimulans och känslomässig rening infinna sig. Det upplevdes som värdefullt att få avsluta skrivandet och sätta punkt när känslan var uttryckt. En känsla i kroppen hade då fått anta en språklig form och genom detta lämnat kroppen och sinnet; känslan hade fått "ventileras". Detta kunde medföra en känsla av att vara lättare till mods, och ibland även upplyft. Deltagarna liknade tillståndet som uppstod efter skrivandet vid andra uttryckssätt, såsom exempelvis att tala med en vän, eller att gråta ut när en upplever att det behövs:

"Det här med att bli kreativt uttömd, jag tycker det är väldigt skönt. Det är lite som att typ gråta ut över en sak, och vara färdiggråten. Det är lite samma känsla. Så jag brukar tycka att det är väldigt gött att sätta punkt."

3.2 Transparens och autenticitet: det ocensurerade i skrivandet. Genom skrivandet blev det möjligt att närma sig sidor av en själv som annars inte fick komma fram; sidor som en tenderade att hålla undan. Deltagarna berättade att det kunde handla om känslotillstånd såsom exempelvis frustration, aggression och nedstämdhet. I

¹ "Att översätta känslan" var huvudtiteln på Carin Franzéns doktorsavhandling om Julia Kristevas psykoanalytiska poetik. I förordet berättade Franzén (1995) att titeln grundar sig på "vikten att finna den förmedlande länken mellan känsla och intellekt" (s. 9), vilket Franzén menar vara Kristevas främsta budskap. Då jag uppfattar uttrycket "att översätta känslan" som så pass träffande för dess innehåll, har jag valt att föra det vidare vid analysen av deltagarnas berättelser. Det ska dock noteras att det inte är mitt uttryck.

skrivandet fanns dels en längtan efter att vara transparent, närma sig ett mer autentiskt jag och våga uttrycka sig, såväl som en rädsla för vad som kunde tänkas komma upp vid ett mer o censurerat skrivande. Deltagarna beskrev erfarenheter av motstånd inför skrivandet, i och med att en i texten riskerade att få syn på delar av en själv som kunde vara obehagliga eller skrämmande:

"... jag menar, man ljuger ju också för sig själv, om vad man känner och tycker och tänker. Då blir det ju jättejobbigt om man ska vara självutlämnande, även inför en själv. Det blir ju kaotiskt."

Deltagarna nämnde flera aspekter som gav bättre förutsättningar att närma sig ett mer o censurerat skrivande. En aspekt rörde skrivandets hastighet; att skrivandet gick fort gjorde att *"taggarna kommer ner på en gång"*. Datorskrivande motiverades bland annat av just hastighetsaspekten, då det upplevdes som lättare att nå ett flyt i skrivandet vid en högre hastighet, vilket i sin tur gjorde att en blev mindre censurerad och började närma sig den inre kärnan i vad en önskade få skrivet: *"när det är bra skriver en utan att hålla på och pillra under tiden, "fulskriva" utan att censurera sig"*. Detta flöde, eller flow, benämndes på olika sätt. En deltagare kallade det för ett rus; *"när skrivruset tar över"*. Flödet, flowet eller ruset var vad som gjorde att deltagarna ville fortsätta skriva. När en befann sig i ett flow upplevdes skrivandet som harmoniskt och fridfullt; en hakade inte upp sig eller fastnade på specifika meningar eller ord utan hade möjlighet att skriva mer o censurerat. Deltagarna beskrev det som att alla andra behov försvann. Som en deltagare uttryckte det: *"jag är där och då"*.

Ytterligare en aspekt som deltagarna berättade om i relation till o censurerat skrivande var skrivande i affekt, vilket kunde bidra till minskad återhållsamhet. Vid ett känslopåslag upplevdes det som lättare att närma sig ett flöde i skrivandet och våga formulera sig mer transparent. Vilka känslöstämningar föregick då det transparenta, o censurerade skrivandet? Deltagarna gav uttryck åt ett behov av att skriva vid ambivalens; när det inte fanns en entydig känsla närvarande. Det var skönt att få skriva när en inte riktigt visste var en befann sig, vad en kände och var i något slags "mellantillstånd". Som en deltagare uttryckte det: *"skrivandet är som bäst när man har lite olösta trådar, och är lite nere"*. Skrivande uppstod ofta ur frustration, och då var det skönt att få skriva ärligt om var en befann sig. När en hade ett starkt känslomässigt behov av att uttrycka sig och då fick göra det, var det som störst sannolikhet att en hamnade i ett flow och kunde nå ett o censurerat skrivande.

3.3 Verklighetsanpassning – den Andres blick. Då det var vanligt att skriva vid känslopåslag såsom exempelvis nedstämdhet eller frustration, när det fanns en strävan efter att närma sig transparens och autenticitet i skrivandet, kunde det nästan bli lite överkligt att betrakta det skrivna i ett annat känsloläge. Går det att få ihop texten med bilden av sig själv? Deltagarna berättade att de i detta skede började betrakta texten med omvärldens ögon, den Andres blick:

"Det kan låta, ibland när jag läser igenom det... det kan det låta så mörkt. Det kan nästan så här... Jag vet inte, men att... Det är ju antagligen någonting som bara kommer ut i stunden, men så läser jag igenom det och så låter det så mörkt."

Vad ska folk tänka om det jag skriver? Vad tänker jag om det jag skriver? Genom att våga uttrycka sig mer transparent och o censurerat i skrivandet gavs en

upplevelse av autenticitet och frihet. Det var den sortens ärliga, raka skrivande som deltagarna beskrev att de uppskattade som mest; *"skrivandet är som bäst när mina karaktärer vågar, skiter i alla konventioner, moralregler, då kommer kärnan och styrkan fram... texten är som bäst när det blir rått, när en inte förhåller sig till någon"*. Det kunde handla om svordomar som sipprade ut, när en väl släppte taget och vågade skriva:

"Jag är ju egentligen inte en person som svär så mycket, men så får jag liksom utrymme för det och utlopp för det i dikten, men så kan jag känna några dagar senare när jag läser om dikten och är i ett annat känsloläge att jag bara det här... Okej att jag känner det där och då, men det är ju faktiskt inte representativt för mig. Då kanske jag ändrar lite på det."

Deltagarna betonade att skrivandet var känslomässigt krävande; det förutsatte ett mod att gräva i olika känslolägen och utforska dessa. Skrivandet förutsatte att individen var transparent och vågade vara ärlig på ett sätt som det sällan gick att vara; annars kändes det inte autentiskt. Som nämnt i citatet ovan kunde läsning av texten i ett senare skede ge upphov till impulser att redigera texten för att göra den mer "representativ" för hur en mår överlag. Det kunde i dessa fall bli svårt att få ihop texten med sin självbild:

"Och så grejer som jag knappt ens vill läsa själv. Det är som att man säger saker ibland när man är arg och sen så undrar man varför man sa det där. Jag kan skriva ner grejer och så kan jag se att det är dumt för jag var ju bara arg, jag var bara ledsen. Så man såg ju inget ljus."

Det blev därför lätt att börja ändra om lite, exempelvis minska på svordomar och censurera lite av det som skrevs från början. En slags verklighetsanpassning ägde således rum när texten lästes i efterhand. Om den tänkta läsaren inte var närvarande när texten skrevs, uppkom vid läsandet impulser att "fixa till" texten efter skrivandet för att bereda att texten ska visas upp – både för sig själv och omvärlden. Deltagarna uttryckte rädsla för att andra skulle hitta det som en hade skrivit, exempelvis genom att en tappade bort sin anteckningsbok. Då skrivandet ofta var så pass privat, skulle det upplevas som blottande och nervöst att visa upp sitt skrivande. Självmedvetenhet och funderingar om hur skrivandet skulle kunna kopplas samman med individens historia och person framkom. Skulle skrivandet vara representativt för en som människa?

"Så han har ju läst några gånger och tycker att jag borde skriva mer utåt och starta en blogg, men jag är ju så otroligt självmedveten kring det, så jag hade ju tänkt på det hela dagen. Vad folk skulle tycka... Inte just tycka, men mer att det kan ju bli missförstånd, och det här är ju inte för alla att läsa. Det är det som kan bli lite vanskligt."

4. Att skriva är att pendla mellan närhet och distans till sig själv. Under intervjuerna lyftes att skrivprocessen kunde innebära en pendling mellan närhet och distans till texten, det skrivna. Att skriva ner något krävde att en närmade sig sin inre känslovärld och fördjupade sig i den. När det var nedskrivet gick det att ta ett steg tillbaka och hålla en armlängds avstånd. Genom detta nya förhållande blev det möjligt att på nytt närma sig texten, dess innehåll och således sig själv.

4.1 Betraktande av texten i ett annat känsloläge. Deltagarna beskrev att de oftast läste igenom och redigerade texter när de befann sig i ett annat känsloläge än vad texten skrevs i. Att gå tillbaka till det en hade skrivit skildrades som nostalgiskt, vemodigt men också klargörande. En deltagare uttryckte: *”att redigera är att betrakta texten med en nykter blick”*. Redigering i ett annat känsloläge än vad det skrevs i medförde att det hade potential att bli mer representativt för olika spektrum och sidor av individen. Några av deltagarna berättade att de medvetet inte läste om sina texter förrän flera år senare, och då för att reflektera över hur de skrev, vad de skrev om och försöka se: vem var jag då? Skrivandet kunde således fungera som ett sätt att förstå sig själv via textens backspegel:

”Jag vill bara veta vem jag var då. /.../ Jag menar, från 12 till nu har det hänt ganska mycket, jag har förändrats väldigt mycket. Ändrat min syn på hur jag vill göra. Jag vill veta vart det var, vad som hände... Jag vet inte, det är intressant.”

4.2 Genom distans till det skrivna blir det möjligt att närma sig texten och dess innehåll på nya sätt – och därigenom komma närmre sig själv. Genom att få ner sina tankar och känslor på papper uppstod möjligheter att reflektera på nya sätt: *”när du får ut dina texter, eller när du får ut språket, så kan du se det från en annan synvinkel... Lite djupare och precist”*. När en läste igenom texten gick det alltså att betrakta dess innehåll med nya glasögon. En deltagare tog upp att enbart genom att fysiskt byta rum, kunde hen läsa texten med en ny distans, och därigenom få nya infallsvinklar. Skrivandet möjliggjorde *”en struktur i det kaos som kan uppstå i livet”*, genom att hjälpa individen *”stylta upp”* känslolivet och bena ut lösa trådar:

”Om jag inte skulle skriva skulle jag... bli helt utlämnad, inte bara till mina tankar utan några slags kryckor, något stöd. Jag tänker på en byggställning av någon anledning, och just att ja, då får man börja bygga inifrån, på något sätt. Det tänker jag att de som mediterar mycket gör.”

Den här nya reflektionen som uppkom med skrivandet medförde att tankarna kunde fördjupas. Genom att börja skriva om en tanke blev det möjligt att gå djupare i den; vrida och vända på dess olika komponenter. Det blev möjligt att börja nysta i tankar och känsloliv. Som en deltagare framställde det: *”oavsett om det är att man skriver eller sjunger eller springer, det man gör är ju att på något sätt trassla ur de här tankarna man har.”*. På det viset medförde skrivandet en ökad förståelse för relationer och känsloliv. Skrivandet satte igång *”en extra tanke som ofta behövs”*. En deltagare nämnde att skrivandet hjälpte hen att fatta beslut som var mer grundade i en själv:

”... det var ett beslut, och där hjälpte skrivandet mig otroligt mycket. Det tog någon månad innan jag kom fram till beslutet. Jag skrev och reflekterade över det. Det var som att jag försökte argumentera med mig själv, vad jag förlorade eller vann.”

Skrivandet fungerade således som ett sätt att distansera sig till texten och ens inre, vartefter det blev möjligt att närma sig det på nytt. Skrivandet hjälpte individen att inse önskad riktning.

5. Att skriva är att ge sig själv utrymme. Vikten av att använda skrivandet som utrymme för att möta existentiella villkor och frågor lyftes. Möjligheten att få varva ned vid skrivande för hand nämndes också, såväl som hur skrivandet kunde hjälpa en att utforska frågor kring identitet. Slutligen, fanns aspekter av ängslighet i att ägna sin tid åt skrivandet – att ta sig det utrymmet.

5.1 Att möta existentiella villkor. Deltagarna lyfte det som viktigt att skriva, speciellt i det rådande samhället och tendenserna kring att mycket ska gå fort, förenklas och effektiveras:

"Allt förenklas, allt ska gå fort, men det här vackra språket... Det ligger så mycket i det. Historia, berättelser. Det finns så mycket gömda grejer i ett språk och i en text som jag tycker är viktigt att man bevarar."

Skrivandet fungerade som ett sätt att ge sig själv utrymme för eftertanke, kontemplation och andrum. Det var befriande att ta sig utrymmet att få skriva vad en önskade, och att ha något som bara var ens eget – där en inte behövde anpassa sig efter omvärlden: *"det behöver inte vara för att någon annan ska läsa, utan det kan vara för att jag mår bra av det... det känns lite lyxigt."* Skrivandet kunde fungera som ett ankare för att grunda sig i världen och understödja känslan av att ha ett själv:

"Jag kände: 'jag har något som är jag, någonting som är bara mitt'. Och jag kunde ta på det, jag kunde se det på datorn. Det blev nästan som ett ankare, lite: 'du finns'."

Genom skrivandet gavs möjligheten att landa i sig själv och fundera över livsfrågor och mänskliga villkor. En deltagare skildrade hur skrivandet kunde vara ett sätt att förhålla sig till den oundvikliga ensamheten. Att ha en tilltänkt lyssnare, eller en påhittad, medförde en upplevelse av att vara mindre ensam: *"det är ju väldigt ensamhetsbehandling, lite så här: 'jag hade ju inte skrivit det här om ingen lyssnar'".* Skrivandet kunde således fungera som en "behandling" mot ensamhet, då en i skrivandet mötte sig själv och i det förhöll sig till ensamheten:

"Jag skulle aldrig kunna ge upp skrivandet, oavsett om det skulle bli en bok. Det behöver inte ens bli någonting, men jag inser att det är ju en del av min identitet. Och en del till varför jag inte känner mig ensam, också."

5.2 Att tänka en tanke fullt ut. En deltagare uttryckte: *"att skriva är att värdesätta mina tankar och få utlopp för dem"*. Att skriva för hand, eller på skrivmaskin kunde fungera som en form av nedvarvning. Det tvingade en att sakta ned takten, vilket föranledde utrymmet att tänka en tanke fullt ut:

"Du förlorar inte tanken, som man så himla lätt gör nu med telefonerna och allt. Du sitter på en social media, och så plingar det på någon annan, men det här är så här... Om jag ska skriva för hand känner jag pennen i min hand och jag måste jag fullfölja den tanken, jag måste fortsätta."

Deltagarna berättade om ritualer i form av ett visst skrivblock som var dedikerade till skrivandet, eller en viss penna som de alltid skrev med, utvald just för ändamålet, och betonade det symboliska i att köpa nya pennor och antecknings- och

dagböcker: ”*det är så små grejer som gör att jag... det är en hel process att skriva*”. De som skrev för hand nämnde att det var mer känsla i det: ”*att så här... öppna boken, och känna "nu har jag min bok, och nu sitter jag och skriver"*. Att skriva på dator uppgavs minska den känslomässiga kopplingen.

5.3 Att söka, utforska och skapa identitet. Skrivande kunde även fungera som medel för att behandla frågor rörande identitet:

”Och då skrev jag en text som handlade om... /.../ mitt namn, x. Vad det har haft för betydelse i mitt liv, typ när jag var liten ville jag heta [något svenskt] som de andra blonda blåögda barnen i min klass.”

Deltagarna beskrev det som betydande att få utrymmet att utforska frågor kring identitet genom skrivandet. Genom att försöka sätta ord på subtila aspekter av ens inre, såsom exempelvis identitetsskapande, kunde en känsla av obundenhet uppstå. Vem har jag varit? Vem önskar jag att bli? Identitet var för flera deltagare tätt sammanbundet med skrivandet. Deltagarna beskrev skrivandet som essentiellt: ”*jag måste nog få skriva, tror jag... det är en del av vem jag är*”, ”*utan skrivandet blir det rastlöst*”. När en inte skrev inföll en känsla av att det var något som fattades:

”Det är inte som att jag mår sämre, men det fattas något. Det är som när man inte har borstat tänderna på morgonen, man känner liksom dålig smak i munnen och hela. Det är något som är lite off.”

5.4 Att ägna sig åt sig själv. Deltagarna lyfte också aspekter av ängslighet i att ägna tiden åt skrivandet. Är det okej att ta sig det utrymmet? Är det egoistiskt och narcissistiskt att skriva om sina egna upplevelser och sitt inre känsloliv, att ägna sig åt sig själv på det sättet?

”Det är mycket vad jag själv har varit med om och tankar, funderingar och känslor som jag själv bär på. Jag är ganska, lite narcissistisk i mina texter, det är väldigt jagfokuserat [skratt], jag har väldigt så här – jag har försökt ibland att dikta och skriva från någon annans perspektiv, men jag är inte riktigt där, jag är fortfarande så fokuserad i mig själv, typ och vad jag behöver få sagt. Så det är väldigt mycket mina egna upplevelser.”

Det skrivande subjektet och omvärlden

Detta kluster koncentrerar sig på det skrivande subjektets relation till omvärlden i form av både verkliga och tänkta läsare: hur bilden av hur ”skickliga” författare skriver finns närvarande samt hur skrivandet kan användas som ett medel för förändring. Klustret är organiserat i två teman: ”*den ständigt närvarande bilden av Författaren: "tända ett ljus och sätta sig och skriva – då är man verkligen författare"* samt ”*skrivande som kommunikationsmedel*”, vilka båda innehåller underteman. Nedan redovisas nämnda teman samt underteman mer ingående.

6. Den ständigt närvarande bilden av Författaren: “tända ett ljus och sätta sig och skriva – då är man verkligen författare”. I skrivandet fanns en faktor kring prestation närvarande. Hur, när och var ska en skriva för att bli skicklig? För att kunna räknas som en skrivande person? För att i framtiden, eventuellt, bli en författare? En

deltagare uttryckte: "jag önskar att jag kunde vara en sådan; tända ett ljus och sätta sig och skriva – då är man verkligen författare".

6.1 Att lägga sina timmar. Flera deltagare tog upp vikten av att "lägga sina timmar", det vill säga: en bra författare måste skriva mycket och läsa mycket – det är grundläggande:

"Jag har läst den här boken "Att skriva" av Stephen King och han är ju så här att man ska sätta upp 3 h per dag då man ska sitta och skriva, det är liksom hans tillvägagångssätt. Och jag kan inte göra det, liksom de tre timmarna... Och då kan jag känna prestationskrav och press när jag inte lever upp till Stephen Kings avsatta råd."

Bilden av hur en behöver skriva för att bli skicklig fanns närvarande, vilket bidrog till aspekter av prestation och press. En deltagare nämnde att pressen var högre vid datorskrivande: "då ska det helst vara perfekt från början". Vid skrivande för hand var det lättare att skriva "fel", stryka över och ändra om.

6.2 Att skriva på samma plats. Var skrivandet ägde rum fanns också med i bilden av hur "skickliga författare" skriver. Om en har en plats avsatt för ändamålet kunde rummet tänkas ha potential att försätta en i en sinnesstämning som lämpade sig för skrivande:

"Jag tänker mig att de som är duktiga på att skriva alltid skriver på samma plats, men då är det väl snarare att rummet försätter dem i någon slags ro som gör att de kan skriva bättre saker. /.../Man hade nog skrivit mer om man hade en plats som man satt på och som man försökte vara på när inspirationen kom, snarare än om man letade efter den."

6.3 Rädsla för att (omedvetet) plagiera. Deltagarna berättade om att de fann inspiration av författare och musik och hade vissa favoritböcker och låttexter som de återgick till. Vid sidan av inspirationen fanns en rädsla för att fastna i formuleringar i låttexter och råka kopiera dem, och en rädsla för att omedvetet få med sig ett visst sätt att skriva på som liknade sättet en författarförebild skrev på: "man är ju lite orolig för att det ska präglade innehållsmässigt, att man ska råka ta någons karaktär".

6.4 En självuppfyllande profetia: att bli sedd som en skrivande person. Bilden av en författare fanns närvarande när en närmade sig skrivandet. Ett sätt att använda den som inspiration kunde vara att gå in i rollen. Att sitta på ett café och skriva kunde vara ett sätt att skapa en karaktär av sig själv, bygga upp en yttre bild av sig själv som en skrivande person:

"... jag älskar att skapa karaktärer. Jag funderar på om det kan vara så att när jag själv går och sätter mig där [på cafét], att jag blir en karaktär för de andra människorna. /.../ När någon ser mig för första gången är jag en helt annan karaktär för dem./.../Jag kanske går igång lite på det, vem är jag för dig nu? Vem tror du att jag är?"

Ett offentligt skrivande kunde alltså fylla en funktion i att en som skrivande person var iakttagbar. Fantasierna som väcktes av att bli observerad kunde fungera som inspiration för skrivandet. Genom omvärlden, den Andres blick, transformerades individen till en skrivande person. Att bli sedd som en skrivande person kunde förstärka

identiteten av skrivandet, och på det viset fungera som en självuppfyllande profetia eftersom att skrivandet möjliggjordes:

“Och så blir jag nästan inspirerad av det här spelet som blir "här sitter jag och skriver". Och så ser jag att någon ser på mig. Och de har ingen aning om vad jag gör, vem jag är och vad jag sitter och skriver om. /.../ Det där man inte riktigt vet, det spelet, blir jag... Inspirerad av.”

7. Skrivande som kommunikationsmedel. Deltagarna använde sig även av skrivandet för att kommunicera med omvärlden. Erfarenheter av vad texten kunde göra med relationen till en annan människa nämndes då deltagarna utöver fiktion och självbiografiskt skrivande även ägnade sig åt brev- och mailväxling. Skrivande kunde även användas som ett medel för förändring och ökad representation i samhället.

7.1 Brev- och mailväxling: ”en mellanmänsklig meditativ form”. Flera deltagare berättade om att de brev- och mailväxlade med personer i sin omgivning. Brevväxling beskrevs som en *”mellanmänsklig meditativ form”*. I brevväxling blev den tilltänkta lyssnaren en verklig sådan. Genom att brevväxla fick individen utrymme; tid att säga vad som var viktigt för en. En deltagare berättade om ett mail som hen skickade till en familjemedlem, där personen gick ifrån ”ämnet” och gav uttryck för känslor kring en händelse långt tillbaka i tiden. Ett utbyte via text hade potential att öppna upp för nya dimensioner i kommunikationen – och relationen. Brevväxling gav tid för eftertanke och kunde väcka delar som kanske inte annars togs upp i relationen; *”jag tror att få något som man sedan tolkar, och veta: ”nu har jag en timma på mig att skriva ett bra svar här”, tillåter en ju säkert att nå andra dimensioner av tänkandet kring sig själv och sina relationer”*. Formuleringar tilläts att leva ut sin potential, vilket deltagarna beskrev som en inbjudan till något meningsfullt.

7.2 Skrivande som medel för att påverka. Skrivande kunde även användas som ett verktyg för förändring. Deltagare lyfte att kultur och politik inte nödvändigtvis behövde åtskiljas – även skrivandet kunde vara politiskt. En deltagare, som benämnde sig som icke-vit och kvinna, tog upp dubbelheten i att skriva. Dels fanns en aspekt av frihet i att själv ha makten över orden och berättelsen, och dels medföljde dessvärre ett ansvar i att inte enbart skriva för sig själv, i att förhålla sig till att i första hand bli sedd som representant för en minoritetsgrupp. Detta kunde även bli en drivkraft till att bredda representationen i samhället kring vad som uppfattades som en ”svensk” berättelse:

”Vi måste också kunna representeras. Det är ju så himla sjukt att man aldrig läser om andra icke-vita personer, om det inte är typ krig, då. Och att liksom, det här är också fiktion och det här är också en svensk berättelse.”

Skrivandet kunde följaktligen fungera som en revansch – för sig själv, sina tidigare erfarenheter, men också för andra i samma sits:

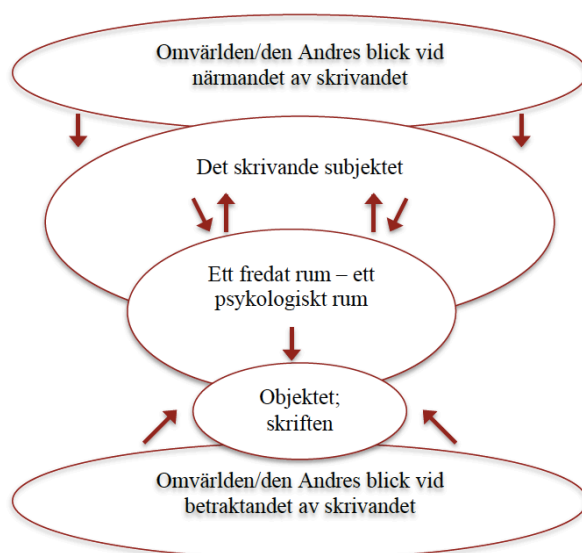
”... [jag tror] att jag inte bara skriver för mig. Jag tror att jag vet exakt vilka jag skriver för egentligen. Det kan vara revansch för lärare som har varit rasistiska, det kan vara en revansch för att den där kuratorn inte trodde på mig...”

I detta fanns en längtan att nå ut till samhället. Skrivandet kunde sålunda även fungera som ett medel för att påverka:

"Men också en revansch för de karaktärerna som är. De här icke-vita ungdomarna som lever i något slags mellanförskap. Att de får revansch. Och att det är därför jag skriver också, för mig och för andra i samma... Sits. För vi är ju så många. Och att kanske göra våra berättelser... Vi måste också kunna representeras."

Diskussion

Syftet med denna studie var att bland icke-publicerade författare utforska det skrivande rummet och dess psykologiska betydelse för deras inre värld. Nedan följer en diskussion kring erhållna resultat samt hur dessa kan tolkas i relation till psykoanalytiska och humanistiskt-existentiella ramverk. Även studiens metodologiska begränsningar och implikationer till framtida forskning diskuteras. Inledningsvis, kan resultatet åskådliggöras utifrån följande övergripande modell:



Figur 1. Processmodell över relationen mellan det skrivande subjektet, rummet, skriften och omvärlden.

Det skrivande subjektet verkade dels förhålla sig till sin inre psykiska värld och dels till omvärlden, den yttre verkligheten. Det föreföll som att omvärlden ständigt fanns representerad i skrivprocessen, först i form av den Andres blick vid närmandet av skrivandet, vartefter subjektet försökte gå in i sig själv och avlägsna sig från omgivningen för att nå det fredade, skrivande rummet. När subjektet hade skrivit och tog ett steg tillbaka och betraktade objektet, det vill säga skriften, berättade deltagarna att omvärldens syn på skrivandet i form av tankar om den Andres begär återkom. Hur går det att förstå vad som har skrivits? Vad säger det om mig? Vad kan andra tänkas tänka om det?

Studiens första frågeställning rörde processen inför att närma sig skrivandet, närmare bestämt: *vilka är de inre och yttre förutsättningar för att upprätta ett skrivande rum?* Vilka faktorer påverkar hur möjligt det är att börja närma sig skrivandet

och upprätta ett fredat, skrivande rum? Omgivningen verkade ha stor betydelse avseende huruvida deltagarna kunde se sig som personer som kunde skriva, bland annat genom hur föräldrahemmet förhöll sig till läsande och skrivande såväl som övrig bekräftelse och uppmuntran från personer i omgivningen. Att bli sedd som en skrivande person kunde också vara en identifikation som gjorde att personen började skriva. Det var alltså genom en första uppmuntran, av olika slag, från omvärlden som deltagarna började närma sig skrivandet. Omvärldens påverkan verkade sedan behöva minimeras för att det skulle bli möjligt att nå till en plats inom en själv där det var möjligt att skriva. Deltagarna berättade om ett antal handlingar de tog till för att minimera omvärldens påtaglighet, ibland genom yttre avskildhet i form av att fysiskt bege sig till en plats där det inte gick att bli nådd. Ibland kunde deltagarna nå en inre avskildhet på en offentlig plats. Genom att stimuleras av fantasier och föreställningar om den Andres blick, blev det möjligt att börja skriva.

Studiens andra frågeställning avsåg det skrivande rummets betydelse för subjektets inre värld, mer specifikt *hur påverkar tillgången till ett skrivande rum icke-publicerade författares inre värld och förhållande till omvärlden?* I utrymmet och skärningspunkten mellan den yttre verkligheten och subjektets inre psykiska värld fanns övergångsområdet, ett tredje område, där något nytt hade potential att uppstå – det fredade, skrivande rummet. Det tredje området kännetecknades av transparens, autenticitet, närvaro, katharsis, flow och mening. Skrivandet var för deltagarna som bäst vid den här punkten, när subjektet upplevde känslor av frihet och obundenhet; det gick att vara sig själv fullt ut. I det fredade rummet skapade subjektet, det vill säga den skrivande personen, objektet. Ett objekt framträdde: nämligen texten, dikten eller berättelsen. Detta var något som författaren därefter behövde förhålla sig till. Hur fick subjektet ihop skriften med synen på sig själv och hur en önskade framstå? Här återkom omvärlden/den Andres blick in i spelfältet och subjektet började placera sina föreställningar om den Andres begär i förhållande till skriften.

Relationen mellan det skrivande subjektet, rummet, skriften och omvärlden kommer att presenteras mer ingående under följande rubriker nedan: *"Omvärlden/den Andres blick och roll vid närmandet av skrivandet"*, *"Ett fredat rum – ett psykologiskt rum"* samt *"Omvärlden/den Andres blick och roll vid betraktandet av skriften"*. Vid rubriken *"Omvärlden/den Andres blick vid närmandet av skrivandet"* behandlas vad som påverkar subjektets närmande av skrivandet och vilka villkor som krävs för att upprätta det skrivande rummet. Rubriken *"Ett fredat rum – ett psykologiskt rum"* diskuterar det skrivande rummets betydelse för subjektets inre värld i termer av katharsis, sublimering, flow och autenticitet samt den psykologi som ligger till grund för rummet. Slutligen, berör rubriken *"Omvärlden/den Andres blick vid betraktandet av skriften"* hur subjektet förhåller sig till skriften i form av verklighetsanpassning och den Andres blick samt den dialektiska rörelsen mellan närhet och distans.

Omvärlden/den Andres blick vid närmandet av skrivandet

Under denna rubrik behandlas villkoren för att upprätta det skrivande rummet. Vad påverkar hur möjligt det är att börja skriva och skapa ett utrymme i livet för skrivandet? Vilka är de inre och yttre förutsättningarna för att skapa ett fredat rum?

Bekräftelse och uppmuntran: att bli sedd. Omgivningens syn på att en ägnade sig åt skrivande samt bekräftelse och uppmuntran verkade spela roll vid närmandet av skrivandet och huruvida deltagarna själva kunde se sig som personer som skriver.

Deltagarna hade blivit sedda och bekräftade i sitt skrivande av en närstående vuxen, som uppmuntrat och/eller inspirerat till att vidareutveckla intresset. Åldern på när deltagarna började skriva varierade från 10 till 17 år. Trots att åldern för skrivandets startpunkt varierade, kan en tänka sig att omgivningens reaktioner på intresset för skrivandet var av betydelse, då deltagarna började skriva under år där identitetsskapandet är i ständig utveckling och tillblivelse. Omgivningen är av vikt under dessa år.

Representation och identifikation: att "erövra" platsen i det skrivande rummet. Processen kring att börja närma sig skrivandet startade för deltagarna i ett intresse för att läsa. I vilken utsträckning det upplevdes som tänkbart för en att börja skriva föreföll också vara sammankopplat med den litteratur som fanns tillgänglig när deltagarna växte upp och började läsa; huruvida det var möjligt att identifiera sig i den. En brist på representation och identifikation kunde generera en bild av att ens egen berättelse inte fick ta plats i litteraturen, vilket försvårade möjligheterna att närma sig skrivandet. Å andra sidan kunde bristen motivera ett närmande och behov av att ta sig den platsen i litteraturen, och i förlängningen även samhället. Synen på hur fri det gick att vara i relation till skrivandet påverkades av samhällets bild av ens identitet. Som skrivande minoritet kunde det då handla om att först 1) behöva "erövra" och aktivt ta sig platsen i det skrivande rummet och sedan 2) behöva förhålla sig till ett ansvar att använda skrivande till något "vettigt" och produktivt i syfte att bredda bilden av den rådande litteraturvärlden. Ett närmande av skrivandet rymde för vissa av deltagarna sålunda även frågorna: vad *kan/får* jag skriva om? Vad *bör* jag skriva om för att långsiktigt hjälpa andra att erövra platsen i det skrivande rummet? Som en deltagare uttryckte det: "*kan jag också få skriva om en vacker sommardag?*". Förhoppningen låg i att dessa frågor i framtiden inte skulle behöva vara lika centrala – att en större frihet i det skrivande rummet skulle uppnås och att bilden av vad som uppfattades som en "svensk" berättelse skulle breddas. En aspekt av frihet fanns redan närvarande i att ha tagit sig in i det skrivande rummet och själv ha makten över orden och berättelsen – och därigenom kunna använda skrivandet som kommunikationsmedel. I motsvarighet till vad Niederhoffer och Pennebaker (2009) funnit om skrivprocessens sociala och kommunikativa dimension, där de menade att processen har kapacitet att motverka upplevelser av ensamhet och exkludering, skildrade deltagarna skrivandet som ett aktivt val, där en medvetet behövde inta platsen i rummet för att kunna använda skriften som kommunicerande verktyg – för representation, revansch och förändring.

Deltagarna lyfte även svårigheterna i att frigöra tid i vardagen för att kunna skriva. Var det egoistiskt och/eller narcissistiskt att skriva om sina egna upplevelser och sitt inre känsloliv? Här fanns den Andres blick närvarande, representerad av den ängslighet som framträdde i att ägna tiden åt skrivandet; att ta sig det utrymme. Bilden av hur en "skicklig" författare skriver föreföll vara ständigt närvarande; hur, när och var bör en skriva för att bli skicklig, kunna räknas som en "skrivande person"? Flertalet faktorer, såsom exempelvis att lägga ett visst antal timmar på skrivandet och att ha en plats avsatt för skrivandet fanns i deltagarnas medvetande när de närmade sig skrivandet, liksom rädsla för att råka plagiera en författarförebild. Tankar som dessa uppkom vid sidan av en längtan efter att skriva och främja det personliga uttrycket. Skrivandet kunde därigenom fungera som en fråga om självrespekt – ett sätt att signalera till sig själv att det en har att säga är av värde. Bolton och Ihanus (2011) lyfte hur skrivandet kan understödja personlig tillblivelse och utveckling; det skrivande rummet kan fungera som ett tryggt och konfidentiellt område där vi kan gå in mer i oss

själva och föra en inre dialog och hantera hopp, rädslor och tvivel. I och med att skrivandet kan vara hur fritt som helst, finns potential för att den kreativa ovissheten kan medföra en ökad öppenhet inför känslolivet (Bolton & Ihanus, 2011). Som hjälp för att närma sig det skrivande rummet använde deltagarna olika ritualer, handlingar och/eller omgivningar för att ringa in stunden och understödja skrivandet som ett aktivt val. Dessa ska jag gå in mer på nedan.

Yttre avskildhet. Inspiration till skrivandet antecknades för deltagarna i offentligheten. Deltagarna berättade om ett antal handlingar de därefter tog till för att minimera omvärldens påtaglighet, ibland genom yttre avskildhet i form av att fysiskt bege sig till en plats där det inte går att bli nådd. Steget till att kunna skriva om uppslaget, noteringen eller frasen karakteriserades av ett behov av att känna sig trygg. Den kreativa processen föreföll främst vara beroende av detta betydande villkor: ett rum där en, för att kunna gå in i sig själv och börja skriva, behöver vara bekväm och uppleva sig som trygg. Skrivande på en privat plats ökade för några av deltagarna sannolikheten att kunna koppla bort omvärlden och våga närma sig ett skrivande om sig själv. Då skrivandet beskrevs komma ur en djupt rotad process och framställdes som ytterst personligt, utlämnande och naket uppstod därigenom behovet av att dra sig undan till en mer avskild, privat plats, såsom exempelvis hemmet. Denna introverta rörelse kan ses som en första förutsättning för skrivandet (Birnbaum & Olsson, 1992). Genom detta får jaget tillgång till ett inre rum, en avskild plats. När Johansson (2012) utforskade August Strindbergs författarskap fann han just denna avskildhet som deltagarna berörde: *”man kan ana hur han [Strindberg]/.../ upprättar den distans som är nödvändig för att diktverket ska ta form och skapar den fantasivärld där ensamheten blir en omständighet som främjar kreativiteten”* (s. 9). Om omvärlden var för påtaglig kunde en självmedvetenhet väckas hos deltagarna, speciellt om de skrev på en offentlig plats och upplevde sig vara betraktade. Den Andres blick blev vid dessa fall för påtaglig för att kunna nå till det inre rummet där skrivandet möjliggjordes. Vid skrivande på en – till synes – privat plats blev det för några deltagare lättare att koppla bort medvetenheten om den Andres blick, vilken inte behöver vara personifierad (Reeder, 1992), utan en instans bortom jaget. Jaget består av en följd av identifikationer, vilka har formats utifrån andras blickar (Reeder, 1988). Den Andres blick ska här förstås som en *föreställning* om det skrivande subjektets omedvetna Andre, det vill säga föreställningen om hur personer i subjektets omgivning förhåller sig och har förhållit sig till subjektets skrivande samt *föreställningen* om en läsare – representerad av omvärlden i form av kulturen eller samhället. Den Andre är således med oss oavsett om vi skriver hemma i vårt sovrum med stängd dörr, eller ute på ett café med flera personer omkring oss, som betraktar oss när vi skriver. Vad deltagarna lyfte var följaktligen huruvida de behövde minimera den Andres fysiska påtaglighet eller om de utifrån detta kunde stimuleras till att nå ett skrivande rum inom sig, i offentligheten.

Tid på dygnet kunde även vara en faktor som påverkade förutsättningarna för deltagarna att nå ett skrivande rum. Kvällar och morgnar, när stimuli från den fysiska omvärlden var knapp, var tider då deltagarna kände att de kunde vara ifred med skrivandet. Skrivandet verkade faciliteras utifrån vetskapen om att dagen inte hade börjat, eller att dagen började närma sig sitt slut – en behövde inte vara nåbar och tillgänglig för omvärlden. Fysisk inblandning från omgivningen föreföll ha potential att ”störa” upprättandet av det skrivande rummet. Några av deltagarna upphörde exempelvis att skriva under semestrar, då det upplevdes som svårt att förankra sig och upprätta ett fredat, skrivande rum. Under intervjuerna framkom att en del medvetet

undvek kärleksrelationer av anledningen att det skulle kunna störa skrivprocessen och det privata rum som det kräver. För att en kärleksrelation skulle tåla att en delade med sig av tankar om skrivandet behövde en vara "självklar och trygg" i sitt skrivande – och kanske även i relationen? De farhågor som lyftes inför att skriva och vara i en kärleksrelation berörde rädslor att relationen skulle ta för mycket tankekraft från skrivandet, utgöra ett störmoment och att eventuella konflikter skulle börja rucka på skrivandet. Skrivandet föreföll vara en stor del av det inre livet, och därigenom fanns även en föreställning om att inte kunna vara sig själv fullt ut med en partner om en inte talade om skrivandet med den personen. En transparens i individens personlighet skulle eventuellt kunna gå förlorad, och detta på bekostnad av känslomässig närhet till eventuell partner. Funderingar om avskildhet som förutsättning för skrivandet och hur det skulle gå ihop med det övriga livet var således ett dilemma som lyfte av några deltagare. I intervjuerna uppenbarades likväl att skrivande kunde fungera som en tillgång i kärleksrelationen, på så vis att skrivandet kunde vara ett sätt att kommunicera med partnern. I likheter med hur Bolton och Ihanus (2011) fann att skrivandet medförde ökad kommunikation med sig själv och omgivningen, hade deltagarna erfarenheter av vad texten kunde göra med relationen till en annan människa. I brev- och mailväxling blev den föreställda lyssnaren en verklig sådan. Ett utbyte via text verkade ha potential att öppna upp för nya dimensioner i kommunikationen – och relationen.

Inre avskildhet. Ibland kunde deltagarna nå en inre avskildhet på en offentlig plats. Det kunde handla om att placera sig på ett café med en dator eller ett anteckningsblock och utifrån denna plats, med omvärldens påtaglighet, bygga vidare på fantasier och föreställningar om hur andra betraktade en. Det fick gärna vara ett café som en inte hade någon anknytning till, med vetskapen om att det var ett ställe där det gick att vara anonym. Genom att avlägsna sig från sin kända person – vara anonym – och befinna sig i en offentlig miljö skapade deltagarna en yttre bild av sig själva, vilket medförde att det gick att upprätta en inre avskildhet, ett eget rum för skrivande i sorlet av alla andra på ett café. Vad bestod då den yttre bilden av? En deltagare uttryckte: "*vem är jag för dig nu?*" Vad tänker andra när de ser en? Bilden av en författare fanns som sagt närvarande när en närmade sig skrivandet. Ett sätt att använda den som inspiration kunde vara att gå in i rollen; skapa en karaktär av sig själv och stimuleras av fantasier och föreställningar om vad omvärlden, den Andre, tänker när de ser en. Lacan menade att den Andres blick omsluter oss från alla sidor (Reeder, 1994). Vi föreställer oss blicken från en punkt men i betraktandet av oss själva är vi iakttagna från alla håll (P. Jansson, personlig kommunikation, 29 november, 2012); den Andre omger vår tillvaro (Reeder, 1988). Våra föreställningar om blickens begär hos den Andre väcker våra egna begär och drabbar oss "*som ett meddelande från det omedvetna*" (Reeder, 1994, s. 233). Den Andres blick föreföll i detta fall fungera som en identifikation, vilken faciliterade upprättandet av det skrivande rummet på offentlig plats.

Omvärldens påtaglighet och upplevelsen av att vara iakttagen verkade för deltagarna ge upphov till en känsla av omslutenhet i det skrivande rummet. Ett avlägsnande från den kända personen i kombination med föreställningar om identifikationer med bilden av en författare medförde ökad frihet i att skapa. Att befinna sig i en offentlig miljö kunde således fungera stärkande för ett upprättande av det skrivande rummet; en ökad påtaglighet av den Andres blick, i form av de fantasier och föreställningar som den fysiska omvärlden gav upphov till, medförde att en kunde skapa en inre avskildhet – ett eget, fredat rum i skrivandet.

Ett fredat rum – ett psykologiskt rum

Under denna rubrik behandlas vad som sker i det fredade, skrivande rummet. Vilken psykologi ligger till grund för detta rum? Vad gör skrivandet och rummet med människan? Vilken betydelse har det skrivande rummet för subjektets inre värld?

”Att översätta känslan”. Av intervjuerna framkom betydelsen av att få skriva om affekt; försöka fånga känslan i ett tillstånd, översätta den till ord och därigenom få utlopp för den. Det upplevdes som skönt, terapeutiskt och kreativt stimulerande att skriva – vilket ligger i linje med vad Freud (1907/2007) uttryckte om skrivandets funktion: *”diktverkets egentliga njutning kommer ur befrielsen av vår själs spänning”* (s. 134). Skrivprocessen påbörjas och fullbordas ofta i form av en terapeutisk handling (Brand, 1979); ett sätt att reglera känslor och erfarenheter. Oavsett form på skrivande, berörde deltagarna hur det gick att utforska och bearbeta erfarenheter när de befann sig i det skrivande, fredade rummet. Skrivandet föreföll fungera som ett sätt att *”omsätta det upplevda i dikt”* (Johansson, 2014, s. 54). De deltagare som skrev fiktion menade att de kunde behandla händelser genom sina karaktärer och därigenom få utlopp för känslor – i likhet med hur Kristeva skildrade det fiktiva språket och dess ramar som en *”slussanordning”* för de erfarenheter från drift- och känslolivet som kan vara svåra att formulera i det vardagliga språket (Franzén, 1995). I motsvarighet till deltagarna betraktade Kristeva skrivandet som ett sätt att översätta en känsla eller upplevelse, ett slags *”individuellt uttryck för universella och språkliga villkor”* (Franzén, 1995, s. 134). Det skrivande rummet verkade för deltagarna tillhandahålla en arena där de kunde få benämna affekter, och därigenom påbörja bearbetande av upplevelser.

Det allmänmänskliga i skrivandet. I skrivandet gavs för deltagarna utrymmet att få att landa i sig själva och fundera över livsfrågor och mänskliga villkor. Det upplevdes som befriande att ta sig utrymmet att få skriva vad en önskar, och att ha något som bara är ens eget – där en inte behöver anpassa sig efter omvärlden. Möjligheten att få utforska och formulera fantasier, önskningar, tankar, känslor och drömmar verkade för deltagarna vara det som gav skrivandet dess allmänmänskliga aspekt, vilket samstämde med tidigare forskning (Bolton & Ihanus; Brand, 1979). Deltagarna liknade skrivandet vid ett ankare för att grunda sig i en nutid med tendenser kring att mycket ska gå fort, förenklas och effektiviseras, i likhet med hur Bolton (1999) menade att skrivandet inte behöver skyndas på; det är mer kontemplativt än talet. Genom skrivandet gavs möjligheten till eftertanke, meditation och andrum. Att skriva för hand eller på skrivmaskin kunde för deltagarna fungera som en form av nedvarvning i och med att själva upplevelsen av skrivandet blev mer kroppslig och aktiv. Det tvingade deltagarna att sakta ned takten, vilket bidrog till utrymmet att tänka en tanke fullt ut. I den västerländska kontexten som deltagarna befann sig i, upplevdes detta långsammare tempo som sällsynt och värdefullt. Bolton (1999) benämnde också värdet av att skrivandet kunde fungera fysiskt: känslan av pennan över pappret i kombination med kontemplation kring objektet, skriften, har potential att medföra glädje och tillfredsställelse.

Deltagarna beskrev hur upplevelsen av att ha ett själv bistods i skrivandet, samtidigt som det gick att se att en var en del av en större mänsklighet. Skrivandet kunde för deltagarna fungera som en *”behandling”* mot ensamhet, då en i skrivandet aktivt mötte sig själv och i det förhöll sig till den oundvikliga ensamheten. Här kan en parallell göras till Kristevas analyser av poeten Charles Baudelaires dikter, där hon noterade att det poetiska skrivandet gav upphov till att den individuella smärtan kunde

uttryckas, och såg det individuella även var kopplat till en universell, mer allmänmänsklig smärta (Franzén, 1995).

Gemensamma nämnare: skrivande och psykoterapi. Deltagarna berättade om tillståndet av kreativ stimulans och känslomässig rening som kunde infinna sig efter att de hade fått utlopp för känslor och arbetat med en upplevelse genom att skriva om den. En känsla i kroppen hade då fått anta en språklig form och genom detta lämnat kroppen och sinnet; känslan hade fått ”ventileras”. Detta kunde medföra att deltagarna upplevde sig vara lättare till mods, och ibland även upplyfta. Att uttrycka sig kan fungera läkande (Johansson, 2014). Tillståndet som uppstod efter skrivandet liknades vid andra uttryckssätt, såsom exempelvis att tala med en vän, eller att gråta ut när en upplever att det behövs. På likartade sätt refererar även forskning om skrivandets funktioner till olika uttryckssätt; tala, skriva och måla. Talet, liksom skriften, ses som verktyg för att utforska en människas inre värld. I likhet med hur deltagarna i denna studie skildrade skrivande som terapeutiskt, förlösande och renande, finns det stöd i litteraturen för släktskap mellan de olika verksamheterna (Kjellqvist, 1997); skrivprocessen och den psykoterapeutiska processen verkar ha flera gemensamma nämnare (Kjellqvist, 1997; Pohl, 2015; Punzi & Hagen, 2017). Kopplingen mellan människans språkliga förmåga och känsloliv betonas inom båda verksamheterna (Brand, 1979). Liksom deltagarna i denna studie betonar vikten av att använda skrivandet som expressivt medel, anses en av den kliniska praktikens grundstenar vara att använda språket för att sätta ord på och utforska erfarenheter: *”det är ordets förändrade kraft som psykoanalysen litar till”* (Haugsgjerd, 1989, s. 124). Psykologen och psykoterapeuten Daniel Sykes (2018) utforskade den japanske författaren Haruki Murakamis författarskap och noterade likheter mellan hans romanskrivande och det egna arbetet som psykoterapeut. Sykes (2018) skildrade psykoterapi som en resa i den subjektiva verkligheten och menade på att en inom båda verksamheterna behöver släppa den medvetna kontrollen och istället lita på en psykisk process bortom medvetandet, där något nytt har potential att uppstå: *”en resa i en människas inre värld innebär inte att utforska något redan givet, utan att skapa”* (s. 25). En människas inre värld både utforskas och skapas på samma gång i den resa som Sykes beskrev. Genom språket och ordens mångtydighet understöds människans förmåga till fantasi, associationer och konnotationer (Franzén, 1995). När det onämnbare i en erfarenhet ges ett imaginärt utrymme börjar rymden i erfarenheten öppnas upp – och därmed också våra möjligheter att bearbeta, och så småningom, förhoppningsvis, förlika oss med vad vi har varit med om (Birnbäum & Olsson, 1992; Franzén, 1995; Kristeva, 1984).

Trots att människor kan drivas till att söka sig till psykoterapi eller konstnärliga uttryckssätt på grund av ångest, går det även i detta att finna hopp, längtan och begär efter att skapa mening av sina erfarenheter (Kjellqvist, 1997). Terapeutisk verksamhet, liksom skrivande, innehåller integrativa och meningsskapande element (Kjellqvist, 1997); människan önskar uppnå helhet och förståelse för sig själv och sin omvärld. Deltagarna berättade om hur möjligheten att reflektera på nya sätt uppstod när de hade skrivit ner tankar och känslor på papper. Det gick då att betrakta sig själv, sitt känsloliv och sina reaktioner lite ”djupare och precist”. De nya infallsvinklarna som uppkom med skrivandet medförde att tankarna kunde fördjupas. Genom att börja skriva om en tanke blev det möjligt att vrida och vända på dess olika komponenter. Skrivandet hjälpte således deltagarna att ”stylta upp” känslolivet och bena ut lösa trådar.

Skrivande som sublimering. Liksom Punzi och Hagen (2017) fann att en av skrivandets dygder var associerat med en känsla av autenticitet, lyfte deltagarna hur

skrivandet kunde fungera som ett rum där en, genom att benämna känslor, kunde börja närma sig transparens och autenticitet. Kreativt skrivande kan fungera som ett terapeutiskt verktyg då det ger utrymme att vända sin uppmärksamhet inåt, gentemot omedvetet material, utan att modifiera eller kamouflera detta i lika stor utsträckning som människan tenderar att göra i vardagslivet (Brand, 1979). Människan bär på en naturlig sårbarhet i sina impulser, drifter, förbjudna önskningar och irrationalitet. De olika rörelserna inom oss som strävar efter att bli medvetna regleras av en censur, vilken granskar skiljelinjen mellan det omedvetna och det medvetna (Johansson, 2014). Censuren kan förstås i form av kultur och samhällets struktur, vilket vi i vardagen lever med hänsyn till. Här finns en grundläggande motsättning mellan människan och samhället, mellan natur och kultur (P. Jansson, personlig kommunikation, 29 november, 2012). Vilka drifter och impulser släpps då över tröskeln och medvetandegörs? Deltagarna nämnde bland annat aggressivitet och nedstämdhet som exempel på tillstånd som borde hållas dolda för en själv och omvärlden. I skrivandet fanns dels en längtan efter att vara transparent, närma sig ett mer autentiskt jag och våga uttrycka sig, såväl som en rädsla för vad som kunde tänkas uppkomma vid ett mer ocensurerat skrivande.

Vad som ringade in skrivandet och gjorde upplevelsen av det till ett psykologiskt, fredat rum, var enligt deltagarna dess frihet. Både den skapande och psykoterapeutiska verksamheten berör frågan om frihet; att arbeta med att vara fri är att söka nya dimensioner, föra ett pågående utforskande i rummet – inte stagnera (D. Sykes, personlig kommunikation, 23 oktober, 2018). Detta samstämmer med bilden av "ett eget rum" som skildras i litteraturen. Här kan individen på ett samhälleligt acceptabelt område hantera sin inre värld (Johansson, 2014; Kjellqvist, 1997). När vi når till ett rum inom oss där vi avlägsnar oss från vardagslivet, socialiseringen och kulturella anpassningar kan vi även bli som mest uppriktiga och autentiska mot våra begär – och därigenom gentemot oss själva (Johansson, 2014). Deltagarna berättade att de upplevde sig som mest autentiska och fria just när de vågade uttrycka sig mer transparent och ocensurerat. Det var den sortens ärliga, raka skrivande som deltagarna beskrev att de uppskattade som mest. Detta gällde oavsett form på skrivandet hos deltagarna. De som skrev fiktion skildrade att kärnan och styrkan i texten kom fram när karaktärerna var lite mer "råa" och vågade gå emot konventioner och moralregler. De som skrev mer självbiografiskt berättade att det kunde handla om svordomar som sipprade ut i skrivandet, när en väl vågade "släppa taget". Detta kan kopplas till Freuds syn på att omedvetna processer sublimerades i konstnärlig verksamhet (Franzén, 1995; Johansson, 2014). Inom den psykoanalytiska terapimetoden uppmanas patienten till "grundregeln" om fri association, det vill säga att *"uttrycka egna känslor och tankar samt en uppmaning om att vara så öppen som möjligt även om det skulle kännas obehagligt eller genant"* (Killingmo & Gullestad, 2011, s. 78):

"Det ni berättar för mig måste i ett avseende skilja sig från en vanlig konversation. Medan ni i vanliga fall med rätta tankar på sammanhanget /.../ ska ni här förfara på ett annat sätt/.../ medan ni pratar kommer det komma olika tankar som ni vill tillbakavisa med vissa kritiska invändningar.../.../ Den kritiken får ni aldrig ge efter för; säg trots den precis vad som faller er in, ja faktiskt just för att ni känner motvilja mot att säga det." (Freud, 1913/2002, s. 165-166)

Liksom ett så fritt tal som möjligt kan spegla patientens tystade, omedvetna föreställningar och begär, menade Freud att skrivande, i synnerhet poesi, var tätt

förbundet med det omedvetna (Franzén, 1995; Johansson, 2014). Genom skrivandet möjliggjordes för deltagarna ett närmande av sidor hos jaget som annars inte fick komma fram; sidor som tenderade att undanhållas i anpassning till samhället. Inneboende krafter i form av affekter, önskningar och föreställningar, ibland aggressiva och destruktiva sådana, verkade utifrån deltagarnas berättelser kunna omvandlas, kanaliseras och *sublimeras* till en socialt acceptabel skepnad, i form skapande verksamhet där irrationalitet fick komma till uttryck. I sublimeringen uttrycks begäret i skriften (Haugsgjerd, 1989). Skrivandet verkade för deltagarna bli det fredade rummet där de kunde vara mer transparenta och ocensurerade, och således förhålla sig till omedvetna önskningar, föreställningar och begär. Här finns ännu en likhet mellan skrivande och psykoterapeutisk verksamhet, då det omedvetna inom båda verksamheterna strävar efter att medvetandegöras. Breuer och Freud redogjorde i det gemensamma verket "Studier i hysteri" (utgiven 1895) för behandling av hysteri med hjälp av något de kallade för den "*kathartiska metoden*" (Matthis, 1997). En av de första, och mer kända fallbeskrivningarna från verket är patienten Anna O., som själv kallade metoden för "talkur" ("talking cure") (Haugsgjerd, 1989). Med hjälp av språket och ordens makt ägde en behandling rum; genom att benämna och känslomässigt leva sig tillbaka till händelserna, fick känslan kopplad med minnena uttryckas och emotionellt avreageras (Matthis, 1997). Undertryckta känslor kunde således frigöras när de känslor som var associerade med händelsen "arbetades igenom" (Freud, 1914/1958). Att "arbeta igenom" känslor är även något som återkommer vid betraktandet av vilka mekanismer som är aktiva vid skrivandet (Niederhoffer & Pennebaker, 2007). När en erfarenhet sublimeras (det vill säga omvandlas), som för deltagarna i denna studie, binds känslan samman med tecken och översätts: "*känslan får mening och blir levande*" (Franzén, 1995, s. 142). I och med att erfarenheten återupplevs och får ett språk sker en betydelseskapande process, vilken Kristeva, Aristoteles, Breuer och Freud utnämnde som *katharsis*. Detta ligger i linje med deltagarnas skildringar av skrivprocessen som renande och terapeutisk. När erfarenheter upprepas i språklig, symbolisk form sker en "poetisk reningsakt", vilken enligt Kristevas katharsisteori har sublimerande verkan på människan (Franzén, 1995).

Autenticitet: ett sant själv. I skrivandet strävade deltagarna efter att komma i kontakt med den inre världen. Deltagarna betonade att skrivandet var känslomässigt krävande; det förutsatte mod att gräva i olika känslolägen och utforska dessa. Sett utifrån Winnicotts syn på det sanna och falska själv, kan skrivande betraktas som motsatsen till passivitet. Skapande och kreativa upplevelser kan bidra till känslan av ett sant själv (Adams, 2006; Caldwell & Joyce, 2011), vilket ligger i linje med de vinster som deltagarna nämnde att skrivandet medförde. I skrivandet fanns för deltagarna en känsla av att vara verkliga, vid liv och fullt närvarande – vilket kan betraktas som en antites till den medgörlighet som karakteriserar det falska själv (Winnicott, 1965/1993). Deltagarna menade att skrivandet förutsatte att en var transparent och vågade vara ärlig på ett sätt som det sällan går att vara; annars känns det inte autentiskt. Enligt Winnicott kan skapande verksamhet ses som uttryck för "*jag är, jag lever, jag är jag*" (Kjellqvist, 1997, s. 200). I skapandet kan människan finna sin identitet – sitt själv. Deltagarna skildrade hur skrivandet fungerade som medel för att behandla och utforska frågor rörande identitet, vilket för flera deltagare var nära sammankopplat med skrivande. Genom att försöka sätta ord på subtila aspekter av den inre världen, såsom exempelvis identitetsskapande, kunde känslor av frihet och obundenhet uppstå. Vem har jag varit? Vem önskar jag att bli? Utifrån deltagarnas berättelser verkade upplevelsen av

att vara autentisk och ha ett sant själv vara tätt sammanbundet med möjligheten att fritt utforska upplevelser och formulera dessa i skrift – i det skrivande, fredade rummet.

Flow: att skriva i ett "rus". Jämte upplevelsen av autenticitet fanns för deltagarna även upplevelsen av att vara fullt närvarande. Närvaron skildrade deltagarna i form av ett rus, ett flödesskrivande, ett flow där en "fulskrev" utan att "hålla på och pillra under tiden". Tillståndet av flow grundar sig i att personen är helt uppslukad och absorberad av aktiviteten (Nakamura & Csikszentmihalyi, 2009). Deltagarna beskrev tillståndet som att alla andra behov försvann, vilket gjorde det lättare att gå in i det skrivande rummet. Känslor av harmoni och fridfullhet uppstod. Csikszentmihalyi (1990) skildrade tillståndet av flow som en egen, sluten värld, då fenomenet korrelerar med känslor av intensiv eufori, tidlöshet och närvaro. Hur och när når en då tillståndet av flow? Och hur ser relationen mellan flow och oönskat skrivande ut? Deltagarna nämnde två aspekter som underlättade förutsättningarna att närma sig flow: 1) skrivandets hastighet och 2) skrivande i affekt. Datorskrivande motiverades främst av hastighetsaspekten, då deltagarna upplevde det som lättare att nå ett flyt i skrivandet vid en högre hastighet, vilket i sin tur minskade censuren i skrivande och faciliterade ett närmande av vad de önskade få skrivet. Oönskat skrivande och flow verkade gå hand i hand; flow framkallar ett tillstånd av vidgat medvetande, vilket bidrar till att självmedvetenheten minskar (Csikszentmihalyi, 1990). Skrivande i affekt nämndes även i relation till oönskat skrivande. Vid ett känslopåslag upplevdes det som lättare att närma sig ett flöde i skrivandet och våga formulera sig mer transparent. Enligt deltagarna bidrog flödet, flowet eller ruset till att de ville fortsätta skriva. Detta motsvarar vad Csikszentmihalyi (1990) funnit om att upplevelser av flow uppmuntrar en till att fortsätta med och återvända till en aktivitet på grund av de upplevelsemässiga belöningar det utlovar, vilket därigenom främjar utvecklingen av förmågor och självet över tid. Hur deltagarna beskrev tillståndet av flow skilde sig inte åt, vilket ligger i linje med den forskning som har gjorts inom ämnet. Förmågan att uppleva flow verkar vara universell; upplevelsen redogörs för i liknande termer oavsett aktivitet, etnicitet, kön, ålder och klass (Nakamura & Csikszentmihalyi, 2009).

Det tredje området: ett psykologiskt rum. Det skrivande, fredade rummet verkade uppstå i utrymmet och skärningspunkten mellan den yttre verkligheten och subjektets inre psykiska värld. Deltagarna menade att skrivandet var som bäst vid den här punkten, när de upplevde känslor av frihet, autenticitet, närvaro och obundenhet. En viss avskildhet från omvärlden, den yttre verkligheten, hade upprättats – samtidigt som de tagit ett steg längre in i den inre världen. Enligt Winnicott (1971/2003) upplever vi livet på detta område – övergångsområdet. I spänningsfältet mellan yttre verklighet och subjektiv inre värld finns potential för skapande verksamhet (Winnicott, 1971/2003), vilket kan binda samman det förflutna, det närvarande och framtiden. Utifrån begreppen autenticitet, ett sant själv och flow kan det bli möjligt att se att en i stor utsträckning behöver vara närvarande och transparent för att nå in till det tredje området. En inre miljö kännetecknad av öppenhet, förståelse och vitalitet upprättas – vilket även ligger i linje med de karakteristika som finns närvarande i terapirummet (Barreto, Giugliano, & Berry, 2015; BenEzer, 2012).

Hur kan då det tredje området – det skrivande, fredade rummets psykologi – begripliggöras? Rumsmetaforen kan förstås genom det verb som är knutet till "rum", nämligen "rymma" (Lunn, 1997). Om vi ser till terapirummet, går det att tänka sig att terapeuten hjälper patienten att rymma de "*känslor, fantasier och impulser som patienten själv inte kan rymma*" (Killingmo & Gullestad, 2011, s. 80). Genom att

terapeuten stöttar upp patientens försök till att benämna de känslor, fantasier och impulser som hen ännu inte kan bära själv och sålunda visar att dessa går att härbärgera (Bion, 1962), skapas det psykologiska rummet som bland annat utmärks genom den härbärgerande aspekten som tillhandahålls av terapeuten. Winnicott (1960) använde termen ”*hållande*” för att beskriva en fysisk och psykologisk miljö som kännetecknas av kontinuitet, värme och empati, såsom exempelvis i beskrivningen ovan, där terapeuten eftersträvar att ”leva med” den Andre, patienten, genom personens lidande och ångest. Rummet kan fungera som en arena för emotionella och relationella processer (Punzi & Singer, 2018).

I en skapande verksamhet kan en tänka sig att individen får härbärgera känslor, fantasier och impulser själv, vilket skiljer sig från terapirummets tvåpartssituation. Vid sin sida har dock det skrivande subjektet sin text – sitt objekt. Den uppkommande, pågående texten, assisterar individen under skrivandet och kan betraktas som en representant för den Andre. Ett kännetecken för det skapande rummet och vad som utspelas där är ”*djupt samförstånd mellan subjekt och objekt, vilket förser individen med en skapande illusion om att passa ihop med den Andre, som kan vara en människa, en text, en målning eller ett musikstycke*” (Kjellqvist, 1997, s. 200). Metaforen innefattar således både det konkreta fysiska terapirummet, där terapeut och patient möts och inom det skapar ett ”inre” psykologiskt rum ihop (Killingmo & Gullestad, 2011), liksom det hänvisar till ett ”inre rum” där en ensam, skrivande, som subjekt skapar och möter sin text – objektet.

Omvärlden/den Andres blick vid betraktande av skriften

Under denna rubrik berörs hur subjektet förhåller sig till skriften i form av verklighetsanpassning och den Andres blick samt den dialektiska rörelsen mellan närhet och distans. Hur får subjektet ihop skriften, objektet, med sig själv?

När vi talar är vi ofta påtagligt medvetna i och med lyssnarens närvaro, vilket kan medföra att vi censurerar oss. Därför tänkte sig Brand (1979) att motståndet skulle kunna vara mindre när det kom till skrivandet. Som vi har sett ovan, när de inre och yttre förutsättningarna för att skapa ett skrivande rum har skildrats, verkar dock den Andre vara relativt närvarande – både vid närmandet av skrivande och i det skrivande rummet. Att ha en tilltänkt läsare, eller en påhittad, kunde för deltagarna medföra en upplevelse av att vara mindre ensam – samtidigt som det kunde öka behovet av att förhålla sig till den Andres begär. Deltagarna beskrev erfarenheter av motstånd inför skrivandet, i och med att en i texten riskerade att få syn på delar av jaget som kunde vara obehagliga eller skrämmande. Även vid mötet med sig själv, i skrivandet, fanns mänskliga försvar inför att vara ärlig – vad framkommer då?

Deltagarna lyfte att skrivprocessen kunde innebära en pendling mellan närhet och distans till texten och det skrivna. Detta går i linje med den växlingsverkan som Johansson (2014) menade att skrivprocessen fordrade. Deltagarna berättade att skrivandet krävde att en närmade sig sin inre känslovärld och fördjupade sig i den, liksom Bolton (1999) fann att det kan bli möjligt att möta sig själv i skrivandet. Denna närhet vid skrivandet kan liknas vid att möta texten som ett Du, med intimitet, mod, nyfikenhet och psykiskt utrymme (Buber, 1923/2013). Att vara närvarande och autentiskt formulera och skapa verket omfattar hela det skrivande subjektet, som är ett med texten (Buber, 1923/2013). Det här sanna och icke-dömande tillståndet berikar livet; det är här Du-mötet sker (Buber, 1923/2013).

I förhållandet till oss själva finns ständigt en komplexitet och dubbelsidighet, vilket speglas i de impulser till verklighetsanpassning som ägde rum när texten lästes och redigerades i efterhand. Birnbaum och Olsson (1992) beskrev den nya distansen i form av att *"själen får möjlighet att reflektera över sina skapelser"* (s. 38). Då det för deltagarna var vanligt att skriva vid känslopåslag såsom exempelvis nedstämdhet, ilska eller frustration (när det fanns en strävan efter att närma sig transparens och autenticitet i skrivandet), kunde en överklighetskänsla infinna sig när det skrivna betraktades i ett annat känsloläge. Att gå tillbaka till det en hade skrivit skildrades som nostalgiskt, vemodigt men också klagande. En av dygderna med skrivande och psykoterapi är just det initiala uttrycket; när en arbetar med en upplevelse, genom att tala eller att skriva om den, understöds en klarhet i tänkandet (Bolton & Ihanus, 2011). Ett "omarbete" med en upplevelse kan ge insikt och stimulera en rekonsolidering av erfarenheten (Bolton, 1999). Det som deltagarna upplevde att de fick utlopp för i det skrivande rummet blev, när det var nedskrivet, således något som de behövde förhålla sig till. Deltagarna berättade att de i detta skede mer aktivt började betrakta texten med omvärldens ögon, föreställningarna om den Andres blick. Texten de formulerat – objektet – kunde låta mörkt och håglöst. Självmedvetenhet och funderingar om hur skrivandet skulle kunna kopplas samman med individens historia och person framkom. Skulle skrivandet vara representativt för en som människa? Den första, och kanske mest dömande publiken, är ofta en själv (Bolton, 1999). Impulser till att redigera texten för att göra den mer "representativ" för hur en mådde överlag uppstod, exempelvis genom att minska på svordomar och censurera lite av det som skrevs från början. Redigering i ett annat känsloläge än vad texten skrevs i medförde att den hade potential att bli mer representativ för olika spektrum och sidor av individen.

Deltagarna fann också fördelaktiga behållningar av att redigera skriften. Genom ökad distans och klarhet, kunde betraktandet av skriften i efterhand hjälpa deltagarna att fatta beslut som upplevdes som mer grundade i dem själva och därigenom underlätta processen i att inse önskad riktning. I linje med vad deltagarna berättade om vinsterna vid att förlägga något från den inre världen till den yttre; omvandla det inre till ett objekt, en skrift, en produkt; menade Buber (1923/2013) att växlingen mellan att relatera till något som ett Du till ett Det är nödvändigt för att förstå sig själv, andra och livets sammanhang. Johansson (2014) liknade pendlingen mellan närhet och distans till texten och känslan vid den psykoterapeutiska processen, där patienten förflyttar sig mellan det expressiva och det reflekterande; *"ur närheten till sig själv och orden, träder omedvetet material fram, vilket liknar patientens process i psykoterapi"* (s. 197). Akten i att skriva ned något fungerade distanserande för deltagarna, vartefter det blev möjligt att närma sig dess innehåll på nytt. Genom språkets kraft öppnas en rymd upp, där något nytt får ta plats. Den språkliga dimensionen har potential att vidga synfältet (Bolton, 1999). Liksom deltagarna, menade även Buber (1923/2013) att den mer objektiva och distanserade granskningen som sker i Det-relaterandet medför ökad självförståelse och reflektion samt ger upphov till nya perspektiv. Detta kan relateras till Kristevas analyser av kopplingen mellan affekt och språk; när vi länkar samman en känsla med ett meningsfullt språk, kan den känslomässiga erfarenheten översättas – och förändras – till en nyskapande, talbar sådan (Franzén, 1995). I det nya förhållandet, Det-relaterandet, föreföll det för deltagarna således finnas potential att, utifrån distans till de känslor som initialt gav upphov till innehållet, åter igen växla till ett Du-möte med skriften, och därigenom komma närmre sig själva och det inre omedvetna: *"det är verkligen som om det [skriften/talet/yttrandet] kom från en Annan, ett okänt omedvetet subjekt som*

producerar en diskurs som först i efterhand, först när jag lyssnat till mitt eget yttrande, är förståelig för mig och därigenom/.../kan bli "min" (Reeder, 1994, s. 83).

Metoddiskussion

Studiens metodologiska begränsningar är av värde att ha i åtanke vid betraktandet av resultatet och de slutsatser som kan dras, och då speciellt gruppen av deltagare i studien. Totalt sex deltagare i Göteborg har intervjuats, vilket kan betraktas som en liten och begränsad grupp, som därtill är bosatta i ett litet land i västerländsk kontext. Å andra sidan har två intervjuer genomförts med varje person med förhoppningen om att tillhandahålla en fördjupad datainsamling kring fenomenet "det skrivande rummet". Valet av IPA-metodologi har dessutom tillhandahållit en möjlighet till en fyllig och rik bild av varje enskild deltagares upplevelse av fenomenet.

Det visade sig att skrivandet var ganska svårt att klä i ord. Deltagarna nämnde att de sällan talade om skrivandet; det var så pass privat. I tillbakablick, var avvägningen att vänta med mer djupgående frågor om skrivandets psykologiska betydelse till slutet av den andra intervjun därför av värde. Ett första samtal om skrivandet väckte fler tankar till det andra tillfället. En deltagare inspirerades exempelvis till att återuppta ett romanprojekt efter första intervjutillfället.

Avseende datainsamlingen och intervjuguiden, visade det sig att frågan om inspirationskällor (se bilaga 2) gav upphov till en strimma av prestationsfokus kring att benämna klassiska författare. Frågan var med i intervjuguiden utifrån tanken om att stimulera till ett benämning om hur deltagarna började närma sig skrivandet. Här kan jag i efterhand se hur frågan tolkades presterande, men också hur den presterande aspekten speglar innehållet – exempelvis bilden av den etablerade författaren som för deltagarna fanns ständigt närvarande. Här blev bilden av vad en skrivande person läser – och bör läsa för att bli en skicklig författare – också påtaglig.

Slutsatser och implikationer för framtida forskning

Syftet med denna studie var att bland icke-publicerade författare utforska det skrivande rummet och dess psykologiska betydelse för deras inre värld. Subjektets närmande till skrivandet verkade bestå av förutsättningar såsom bekräftelse och uppmuntran från omgivningen, representation och identifikation i samhället samt inre och yttre avskildhet. För att nå det skrivande rummet behövde deltagarna antingen minimera den Andres fysiska påtaglighet genom att upprätta en yttre avskildhet på en privat plats, eller besöka en offentlig plats och genom föreställningarna och fantasierna om den Andres blick och begär stimuleras till en inre avskildhet i offentligheten.

Det skrivande, fredade rummet verkade uppstå i utrymmet och skärningspunkten mellan den yttre verkligheten och subjektets inre psykiska värld – övergångsområdet, det tredje området. Vad som ringade in skrivandet och gjorde upplevelsen av det till ett psykologiskt, fredat rum, var enligt deltagarna dess frihet. Där fanns utrymmet att handskas med existentiella villkor och varsamt konfronteras med vad en känner och upplever. Möjligheten för ett närmande av sidor hos jaget som annars inte fick komma fram tillhandahölls; sidor som tenderade att undanhållas i anpassning till samhället. Inneboende krafter i form av affekter, önskningar och föreställningar, ibland aggressiva och destruktiva sådana, verkade kunna omvandlas, kanaliseras och sublimeras till socialt acceptabla skepnader i det skrivande rummet. Det föreföll finnas gemensamma

nämnare mellan det skrivande rummet och det terapeutiska rummet, vilket kan förstås utifrån den psykologiska litteraturen om terapirummet som ett skapande rum (Kjellqvist, 1997; Punzi & Singer, 2018; Winnicott, 1965/1993; Winnicott, 1971/2003; Wright, 2013). Båda rummen verkar främja och stimulera skapandet av ett eget inre rum. Liksom människan i terapi använder talet för att närma sig sitt känsloliv, utforskade det skrivande subjektet inre omedvetna önskningar, föreställningar och begär genom skriften. Vid skapandet av skriften möjliggjordes ett Du-möte, där individen eftersträvade ett autentiskt förhållningssätt till sig själv och sin inre värld. När skriften framträdde återkom den Andres blick i spelfältet och subjektet började placera sina föreställningar om den Andres begär i förhållande till skriften. Liksom terapiprocessen, innebar skrivprocessen således en pendling mellan närhet och distans till texten och det skrivna. Hur fick subjektet, författaren ihop skriften med synen på sig själv? Den objektiva och distanserade granskningen i Det-relaterandet medförde impulser att censurera skriften för att göra den mer representativ för olika spektrum av individen såväl som den gav ökad självförståelse och reflektion. Här föreföll det finnas potential att, utifrån distans till de känslor som initialt gav upphov till skriftens innehåll, åter igen växla till ett Du-möte med skriften – och därigenom komma närmre sig själv och sitt inre omedvetna.

Det skrivande, fredade rummet verkade assistera förståelsen för relationer och känsloliv, och i detta fungera integrativt för deltagarnas förhållande till sig själva och omvärlden. I och med att flera studier redan har fokuserat på skrivandets funktion och drivkrafter, valde jag i denna studie att koncentrera mig på rummet där skrivandet sker. Då det råder brist på studier där icke-publicerade författares upplevelser av det skrivande rummet utforskas, är min förhoppning att jag med denna studie bidragit till att börja nysta i relationen mellan det skrivande subjektet, rummet, skriften och omvärlden.

Liknande studier på icke-publicerade författare, rekryterade i en bredare kontext, såsom exempelvis i flera länder och i olika delar av världen, är av intresse för att vidare kunna undersöka fenomenet ”det skrivande rummet”. Påverkar skillnader i kultur, etnicitet, kön, ålder och klass hur rummets upplevs, eller är det – liksom forskningen om flow – ett universellt fenomen (Nakamura & Csikszentmihalyi, 2009)? Dessutom, finns det fler fredade rum som liknar det skrivande rummet? Att utforska ”ett eget rum” inom ytterligare skapande verksamheter, såsom exempelvis musik, design och konst skulle också ha potential att fördjupa bilden av det egna, fredade rummet. Då det teoretiskt sett föreföll finnas gemensamma nämnare mellan det skrivande rummet och det terapeutiska rummet, vore det intressant att intervjua personer som både skriver och går i psykoterapi, alternativt intervjua dessa två grupper och utforska den psykologiska betydelsen för människans inre värld avseende dessa två rum. Upplever personer som skriver och personer som går i psykoterapi också parallellerna, och vilka aspekter, mer specifikt, upplevs i så fall som gemensamma?

Sammantaget, föreföll det finnas en längtan efter den autenticitet och transparens som skrivandet medförde. I en samtid där tekniken och effektiviteten rör sig i en högre hastighet än vad människans själ hinner ta in och smälta väcks frågan: kanske behöver vi det egna, fredade rummet mer än någonsin?

Referenser

- Abram, J. (2007). *The language of Winnicott: A dictionary of Winnicott's use of words*. London: Karnac.
- Adams, W. (2006). Love, open awareness, and authenticity: A conversation with William Blake and D. W. Winnicott. *Journal of Humanistic Psychology*, 46, 9-35.
- Barreto, V.H., Giugliano, J., & Berry, M. (2015). Playing in Winnicott's potential space: The treatment of a hypersexual woman. *Sexual Addiction & Compulsivity*, 22, 89-104.
- BenEzer, G. (2012). From Winnicott's potential space to mutual creative space: A principle for intercultural psychotherapy. *Transcultural Psychiatry*, 49, 323-339.
- Bentley, E. (2013-2018). *oTranscribe* (Betaversion) [programvara]. Hämtad 2018-06-01 från <http://www.otranscribe.com>
- Bion, W. R. (1962). *Learning from experience*. London: Karnac.
- Birnbaum, D. & Olsson, A. (1992). *Den andra födan. En essä om melankoli och kannibalism*. Stockholm: Albert Bonniers Förlag.
- Bolton, G. (1999). 'Every poem breaks a silence that had to be overcome': The therapeutic power of poetry writing. *Feminist Review*, 62, 118-133.
- Bolton, G. & Ihanus, J. (2011). Conversations about poetry/writing therapy: Two European perspectives. *Journal of Poetry Therapy*, 3, 167-186.
- Brand, A. G. (1979). The uses of writing in psychotherapy. *Journal of Humanistic Psychology*, 19, 53-72.
- Buber, M. (1923/2013). *Jag och Du*. Ludvika: Dualis Förlag.
- Caldwell, L., & Joyce, A. (2011). *Reading Winnicott*. London: Routledge Taylor & Francis Group.
- Casement, P.J. (1982). Samuel Beckett's relationship to his mother-tongue. *International Review of Psycho-Analysis*, 9, 35-44.
- Crafoord, C. (2007). Förord. I Freud, S., *Konst och litteratur*. Stockholm: Natur och kultur.
- Croom, A. M. (2015). The practice of poetry and the psychology of well-being. *Journal of Poetry Therapy*, 28, 21-41.
- Csikszentmihalyi, M. (1990). Att uppleva "flow". I Klein, G., *Om kreativitet och flow*. Värnamo: Blombergs Bokförlag AB.
- Duras, M. (2014). *Att skriva*. Lund: Ellerström.
- Forsthoefel, T.A. (2014). Poetry as path: The therapeutic potential of a modern lectio divina. *Journal of Poetry Therapy*, 27, 111-128.
- Franzén, C. (1995). *Att översätta känslan: en studie i Julia Kristevas psykoanalytiska poetik*. Doktorsavhandling, Stockholm Universitet, Stockholm.
- Franzén, C. (2010). *Till det omöjligast konst: essäer om litteratur och psykoanalys*. Göteborg: Glänta Produktion.
- Freud, S. (1905). Three essays on the theory of sexuality. I Strachey, J., *The standard edition of the complete psychological works of Sigmund Freud, volume 7* (ss. 123-246). London: Hogarth Press and Institute of Psychoanalysis.
- Freud, S. (1907/2007). Diktaren och fantiserandet. I Freud, S., *Konst och litteratur*. Stockholm: Natur och kultur.

- Freud, S. (1913/2002). Om inledningen av behandlingen (Ytterligare råd om den psykoanalytiska tekniken: I). I Freud, S., *Psykoanalysens teknik*. Stockholm: Natur och kultur.
- Freud, S. (1914/1958). Remembering, repeating and working through. I Strachey, J., *The standard edition of the complete psychological works of Sigmund Freud, volume 12* (ss. 145-156). London: Hogarth Press and Institute of Psychoanalysis.
- Furman, R. (2007). The mundane, the existential, and the poetic, *Journal of Poetry Therapy*, 20, 163-180.
- Haugsgjerd, S. (1989). Jacques Lacan och psykoanalysen. I Matthis, I., *Fyra röster om Jacques Lacan*. Stockholm: Natur och kultur.
- Johansson, P. M. (2012). Att överskrida ensamheten. I Strindberg, A., *Ensam*. Göteborg: Lindelöws bokförlag.
- Johansson, P. M. (2014). *Psykoanalys och humaniora*. Göteborg: Daidalos AB.
- Killingmo, B., Gullestad, S. E. (2011). *Undertexten – psykoanalytisk terapi i praktiken*. Stockholm: Liber.
- King, S. (2000/2017). *Att skriva: en hantverkarens memoarer*. Stockholm: Albert Bonniers förlag.
- Kjellqvist, E. (1997). *Glöd i mörker. Konstnärssjälen, skapandet och psykoanalysen*. Stockholm: Carlssons.
- Kreuter, E. A. (2005). Transformation through poetic awareness of the inner pain of the prisoner. *Journal of Poetry Therapy*, 18, 97-101.
- Kreuter, E.A. (2006) Prose and cons: Use of poetry in existential-humanistic therapy for prisoners, *Journal of Poetry Therapy*, 19, 41-46.
- Kristeva, J. (1984). *Revolution in poetic language*. New York: Columbia University Press.
- Kristeva, J. (2005). *La haine et le pardon*. Paris: Fayard.
- Larkin, M., Watts, S. & Clifton, E. (2006). Giving voice and making sense in interpretative phenomenological analysis, *Qualitative Research in Psychology*, 3, 102-120.
- Lunn, S. (1997). Det psykoanalytiske rum. I Killingmo, B., *Om psykoanalytisk kultur – et rum for refleksjon* (ss. 278-286). Köpenhamn: Dansk psykologisk forlag.
- Matthis, I. (1997). *Den tänkande kroppen: studier i det hysteriska symptomet*. Stockholm: Natur och kultur.
- Mildorf, J., & Lembert-Heidenreich, A. (2013). *The writing cure: literature and medicine in context*. Münster: LIT Verlag.
- Montaigne, M. D. (1990). *Essayer*. Stockholm: Atlantis.
- Nakamura, J., & Csikszentmihalyi, M. (2009). Flow theory and research. I Lopez, S. J. & Snyder, C. R., *The Oxford handbook of positive psychology* (ss. 195-206). New York: Oxford University Press.
- Niederhoffer, K. G. & Pennebaker, J. W. (2009). Sharing one's story: On the benefits of writing or talking about emotional experience. I Lopez, S. J. & Snyder, C. R., *The Oxford handbook of positive psychology* (ss. 621-632). New York: Oxford University Press.
- Niederland, W.G. (1976). Psychoanalytic approaches to artistic creativity. *The Psychoanalytic Quarterly*, 45, 185-212.
- Pennebaker, J. W., & Chung, C. K. (2007). Expressive writing, emotional upheavals, and health. I Friedman, H. S. & Silver, S., *The Oxford handbook of health psychology* (ss. 263-284). New York: Oxford University Press.

- Pietkiewicz, I. & Smith, A.J. (2014). A practical guide to using interpretative phenomenological analysis in qualitative research psychology, *Psychological Journal*, 20, 7-14.
- Pohl, M. (2015). *Utforskande, närvaro och kommunikation – det poetiska skrivandets förtjänster*. Opublicerat självständigt arbete, 30 hp, höstterminen 2015, Göteborgs universitet: Psykologiska institutionen, Göteborg.
- Punzi, E., & Hagen, N. (2017). The incorporation of literature into clinical practice. *The Humanistic Psychologist*, 45, 49-61.
- Punzi, E. & Singer, C. (2018). 'Any room won't do.' Clinical psychologists' understanding of the consulting room. An interview study, *Psychodynamic Practice*.
- Rabe, A. (2012). Förord. I Woolf, V., *Ett eget rum*. Lund: Ellerström.
- Reeder, J. (1988). *Tala/Lyssna. En essä om den specifika skillnaden i Jacques Lacans psykoanalys*. Stockholm/Stehag: Brutus Östlunds Bokförlag Symposium.
- Reeder, J. (1994). *Begär och etik*. Stockholm/Stehag: Brutus Östlunds Bokförlag Symposium.
- Sandgren, L. (2014). "Att söka människans sanning i hennes berättelser" *Det kreativa skrivandets funktioner och drivkrafter*. Opublicerat självständigt arbete, 30 hp, vårterminen 2014, Göteborgs universitet: Psykologiska institutionen, Göteborg.
- Shinebourne P., Smith, J. A. (2009). Alcohol and the self: an interpretative phenomenological analysis of the experience of addiction and its impact on the sense of self and identity. *Addiction Research & Theory*, 17, 152-167.
- Smith J. A. (2004). Reflecting on the development of interpretative phenomenological analysis and its contribution to qualitative research in psychology. *Qualitative Research in Psychology*, 1, 39-54.
- Smith, J. A., Flowers, P., & Larkin, M. (2009). *Interpretative phenomenological analysis: theory, method, research*. London: Sage.
- Sykes, D. Vad Murakami kanske pratar om när han pratar om romanskrivande. I *Tidskriften Psykoterapi*. Stockholm: Brombergs.
- Tafdrup, P. (1991/2002). *Över vattnet går jag: skiss till en poetik*. Lund: Ellerström.
- Yalom, I. (1980). *Existential therapy*. New York: Basic Books.
- Vinberg, R. (2014). *Att söka sitt – om det poetiska skrivandets öppningar, utmaningar och innebörder ur ett psykologiskt perspektiv*. Opublicerat självständigt arbete, 30 hp, vårterminen 2014, Göteborgs universitet: Psykologiska institutionen, Göteborg.
- Wilkinson, S. (1988). The role of reflexivity in feminist psychology. *Women's Studies International Forum*, 11, 493-502.
- Willig, C. (2013). *Introducing qualitative research in psychology*. Maidenhead: Open University Press.
- Winnicott, D. W. (1960). The theory of the parent-infant relationship. *International Journal of Psychoanalysis*, 41, 585-595.
- Winnicott, D. W. (1965/1993). *Den skapande impulsen: psykoanalytiska skrifter*. Stockholm: Natur och kultur.
- Winnicott, D. W. (1971/2003). *Lek och verklighet*. Stockholm: Natur och kultur.
- Wright, K. (2013). The search for form – A Winnicottian theory of artistic creation. I Abram, J., *Donald Winnicott today* (ss. 250-269). London: Routledge.

Bilaga 1

Följebrev

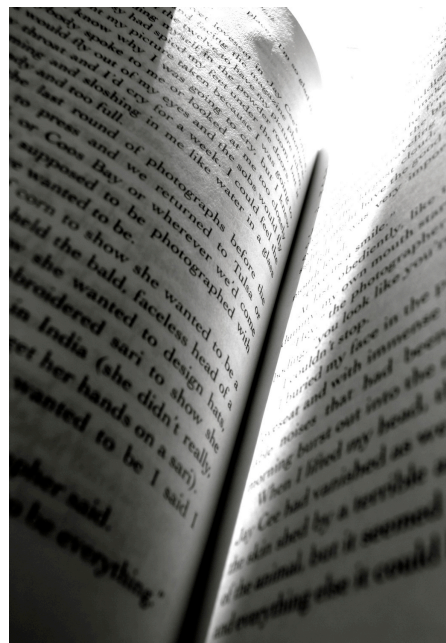
Vill du delta i en studie om skrivandets psykologiska betydelse?

Mitt namn är Donia och jag skriver för närvarande mitt examensarbete på psykologprogrammet vid Göteborgs Universitet.

Jag söker dig som är 18-30 år och regelbundet (några gånger i veckan) skriver för att reflektera över ditt liv och dina upplevelser. Du ska ha haft skrivandet i ditt liv under en viss tid (minst ett år), men behöver inte vara yrkesverksam författare eller ha publicerat några av dina verk. Formen på skrivandet spelar ingen roll; jag är nyfiken på vad skrivandet betyder för dig.

För att delta i studien behöver du ha möjlighet att träffa mig för två intervjuer i Göteborg. Intervjuerna kommer att hålla på i ca 40 min per tillfälle. Jag kommer att bjuda på fika under intervjuerna men kan tyvärr inte erbjuda någon ersättning.

Alla intervjusvar kommer att behandlas konfidentiellt vilket innebär att jag inte kommer att samla in några personuppgifter i relation till intervjun och att obehöriga inte kan ta del av intervjumaterialet. Väljer du att delta i studien får du närhelst du önskar avbryta din medverkan, utan att behöva ange en anledning till detta. Analysen av intervjuerna sker på gruppnivå och utan möjlighet att spåra enskilda individers svar. Är du intresserad av att ta del av det färdiga arbetet är du varmt välkommen att kontakta mig på mailadressen nedan.



Vill du delta? Hör av dig på mailadressen nedan om intresse väcks – eller om du har några frågor.

Vänliga hälsningar,
Donia Shalabi
gusshaldo@student.gu.se

Bilaga 2

Intervjuguide

Presentation

Hej! Tack för att du tar dig tid att delta. Jag heter Donia och gör dessa intervjuer i samband med mitt examensarbete på psykologprogrammet här i Göteborg.

- ✓ Alla intervjusvar kommer att behandlas konfidentiellt vilket innebär att jag inte kommer att samla in några personuppgifter i relation till intervjun och att obehöriga inte kan ta del av intervjumaterialet.
- ✓ Deltagande är helt frivilligt. Du kan närhelst du önskar avbryta din medverkan, utan att behöva ange en anledning till detta.
- ✓ Samtalen kommer att spelas in för att sedan kunna användas i uppsatsen. Så fort intervjuerna har transkriberats kommer ljudfilen att förstöras.
- ✓ Resultaten av intervjuerna rapporteras på gruppnivå och utan möjlighet att spåra enskilda individers svar.

Har du några frågor innan vi börjar?

DEL I: INTRODUKTION TILL DITT SKRIVANDE

Vill du berätta om ditt skrivande? Hur länge har du skrivit? Hur ofta skriver du?

Hur ser formen på ditt skrivande ut? Dagboksformat, anknytet till ditt eget liv, fiktion, poesi? Skriver du för hand eller på dator?

DEL II: DET SKRIVANDE RUMMET

Kan du berätta om hur det var när du senast du satt och skrev?

När skrivandet är som bäst för dig, hur är det då?

Planerar du när skrivandet ska ske eller är det spontant? Vad styr när skrivandet ske? Är du exempelvis i ett visst känsloläge när du skriver? Behöver du vara i en viss stämning för att skriva?

Påverkas ditt skrivande av platsen du befinner dig på när du skriver?

Har du någon ritual när du skriver? Att du vill använda en viss penna, sitta på en viss plats, lyssna på viss musik, dricka något visst exempelvis...

När slutar du skriva och sätter punkt? Går du tillbaka och läser och redigerar det du har skrivit? Om du gör det, när sker det?

DEL III: DET SKRIVANDE JAGET OCH OMVÄRLDEN

Delar du med dig av det du skriver till någon?

Spelar läsandet roll i ditt skrivande?

Har du några inspirationskällor?

Finns det någon i din släkt eller närhet som skriver?

DEL IV: SKRIVANDETS PSYKOLOGISKA BETYDELSE

Kan du berätta varför du skriver?

Vad händer med dig om du inte har möjlighet att skriva?

Vilken betydelse har det för dig att ha skrivandet i ditt liv? Hur påverkar skrivandet dig och ditt mående? Hur påverkar skrivandet övriga områden i ditt liv, som relationer, sysselsättning och hälsa?

Bakgrundsinformation

Ålder:

Kön:

Boendesituation:

Sysselsättning:

Civilstatus:

Avslutning

Tack för att du tog dig tid att delta! Är du intresserad av att ta del av det färdiga arbetet är du varmt välkommen att kontakta mig på min mail.
